

پاکستان کا پہلا کوکنگ میگزین

اگست 2013

قیمت = 90 روپے

دستِ خوران

آپ کی زندگی اور گھرانے کیلئے ایک دامنِ جاویدہ

PDFBOOKSFREE.PK

Eid
Special Issue

عیدِ الا

فہرست

مستقل سلسلے

- 6 ادارہ
8 کیا آپ نے بھی کچھ کھنا ہے؟
10 اسلام
36 پکائیں/کھلائیں
93 ڈرامہ ریویوز
96 افسانہ
98 شاعری

صحت عامہ

- 14 سوکھنے کی حس۔ ایک انمول نعمت
60 سرکار درد۔ ایک ذہنی اذیت

عید اسپیشل

- 11 ماہ رمضان اور عید
82 صحت مند عید

عید ٹرینڈز

- 26 مہندی۔ ہاتھوں میں رچی خوشبو
66 کھٹکی چھتکی چوڑیاں

خاص الخاص

- 58 ہر فیشن آپ کے لیے نہیں ہوتا
74 ڈیجیٹل دنیا۔ حقیقی سراپوں کی راہ گزر

سنگرہار

- 63 لائسنس اور مسکارا ہی کافی ہے
78 گورے رنگ کا جنوں، گر گیا برباد۔

کٹز کارنر

- 34 چھٹیاں ختم ہونے کو ہیں!
62 اف یہ لیکچر۔ بچوں کا ڈراؤنا خواب

سیر سیٹے

- 94 والد پ۔ جزیروں کی کھکشاں



36



26



30

94



88

دسترخوان

جلد نمبر 16- اگست 2013ء / شماره نمبر 04

قیمت شماره: 90 روپے

مینڈیجنگ ایڈیٹر: ریاض احمد منصوری

اسسٹنٹ ایڈیٹر: جویریہ حنا



خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ

”دسترخوان“

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیروز II

ایکس پینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-92-21-35805391

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد جمیلیر۔ صدر کراچی



پبلشر

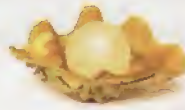
ریاض احمد منصوری نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ

لمیٹڈ) کراچی سے طبع کرا کے دفتر ماہنامہ ”دسترخوان“ پلاٹ

نمبر C-4، 14 ویں کمرشل اسٹریٹ فیروز II، ایکس پینشن،

ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

فون نمبر: 92-21-35681520-35688828



حکمت کے موتی

حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا:

جو حق بات کہنے سے خاموش رہتا ہے، وہ گونا گوا شیطان ہے۔

شرافت اور رذلت کا پتا آزمائش کے وقت چلتا ہے۔

میں نے خدا کو ارا دونوں کے ٹوٹے اور عقروں کے صل ہونے سے پہچانا ہے۔

جو شخص کھانے کے سبب بیمار ہوتا ہے، اُس کے لیے یہ بات سخت باعث شرم ہے۔

دوسروں کے اُن عیوب کی تشہیر نہ کرو جن پر اللہ پردہ ڈال رہا ہو۔

چین کا مشہور فلسفی کنفیوشس کہتا ہے:

دوسروں کے ساتھ ایسا سلوک نہ کرو، جو تم اپنے لیے پسند نہیں کرتے۔

اگر تم کسی چھوٹی چیز پر نظر لگائے بیٹھے ہو تو بڑی چیزیں بھی نہیں ملے گی۔

ایک اندھا دوسرے اندھے کی قیادت کرے گا تو دونوں غار میں گریں گے۔

تاریکی کو کونسنے کے بجائے یہ بہتر ہے کہ ایک ٹمھار سا دیا ہی روشن کر دیا جائے۔

سب سے بڑی فتح مندی کرنے اور گر کر اٹھنے کی طاقت حاصل کرنے میں ہے۔

واصف علی واصف نے کہا:

آج کا انسان صرف دولت کو خوش نصیبی سمجھتا ہے اور یہی اُس کی بد نصیبی کا ثبوت ہے۔

خوش نصیبی وجود کا ظاہر نہیں بلکہ وجود کا باطن ہے۔

خوش نصیبی کسی شے کا نام نہیں، سماجی مرتبے کا نام نہیں، بینک بٹلن کا نام نہیں، بڑے بڑے مکانوں کا نام نہیں، بلکہ خوش نصیبی صرف

اپنے نصیب پہ خوش رہنے کا نام ہے۔

خوش نصیبی ایک متوازن زندگی کا نام ہے، نہ زندگی سے فرار اور نہ زندگی سے فرار ہو۔

خوش نصیب انسان حق کے قریب رہتا ہے۔ وہ ہوس اور حسرت سے آزاد ہے اور مٹا کے دیکھ میں بقا کا مسافر ہے۔

خوش نصیب انسان اپنے آپ پر راضی، اپنی زندگی پر راضی، اپنے حال پر راضی، اپنے حالات پر راضی، اپنے خیالات پر راضی اور

اپنے خدا پر راضی رہتا ہے۔

اللہ کو ماننا چاہیے، اللہ کو جانا مشکل ہے۔ ہمارے ذمے تسلیم ہے، تحقیق نہیں۔ تحقیق دنیا کی کرو اور تسلیم اللہ کی اکہیں ایسا نہ ہو کہ ہم دنیا

کو تسلیم کر لیں اور اللہ کی تحقیق کرنا شروع کر دیں۔

آپ کے سانس گنتی کے مقرر ہو چکے ہیں، نہ کوئی حادثہ آپ کو پہلے مار سکتا ہے، نہ کوئی حفاظت آپ کو دیر تک زندہ رکھ سکتی ہے۔

حق کیا ہے؟ استعداد کے مطابق حاصل ہو، احسان کیا ہے؟ حق سے زیادہ حاصل۔ محرومی کیا ہے؟ حق سے کم حاصل۔ استعداد ہے

زیادہ کی تمنا بلا کرت ہے، اور استعداد سے کم کی خواہش آسودگی۔

جو شخص موت سے نہیں ٹکل سکتا، وہ خدا سے کیسے ٹکل سکتا ہے۔

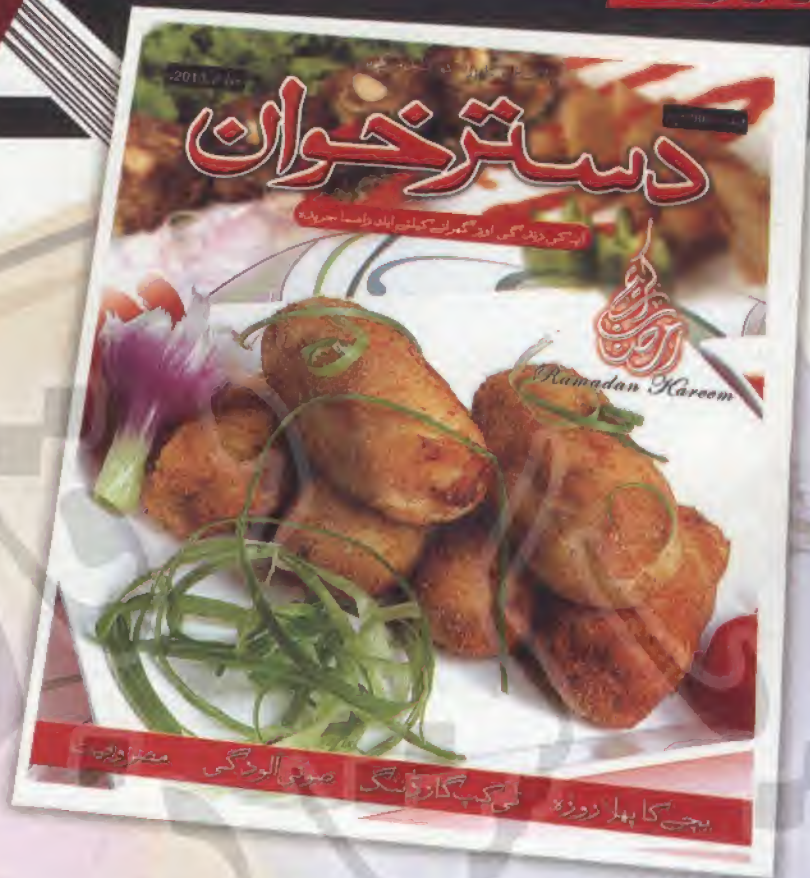
خلیل جبران بولا:

اگر تم نے ہر حال میں خوش رہنے کا فن سیکھ لیا تو یقیناً تم نے دنیا کا سب سے بڑا فن سیکھ لیا۔

اس بار بس یہی کیجھ۔۔۔

ریاض احمد منصوری

کیا آپ نے بھی کچھ کھنا ہے!



السلام علیکم!

امید ہے کہ آپ کے میگزین کی پوری ٹیم نیرت سے ہوگی۔ دسترخوان میگزین کو سہا سنوار کر ہم تک پہنچانے کا شکریہ۔ جولائی کا شمار بہت اچھا لگا خاص کر اس میں موجود تمام تراکیب بے حد عمدہ لگیں۔ رمضان کے حوالے سے تمام ڈشز اچھی تھیں۔ اس بار ریسپور کی پریزنٹیشن بھی کچھ بہتر تھی، لیکن مزید بہتری کی گنجائش بہر حال ابھی بھی ہے۔ آپ کے میگزین نے تو ہمیں ایک بہترین شیف بنادیا ہے کیونکہ تمام تراکیب ایسی ہوتی ہیں جو آسانی سے تیار ہوجاتی ہیں۔ میگزین کی بہتری کے لیے کام کرتے رہیں۔ (مسز عروج احمد..... اسلام آباد)

رمضان المبارک میں ”دسترخوان“ کا جولائی کا شمار ملا۔ اس دھندلے ورق کا کافی کھلا، کھلا سا لگا۔ اندر کے صفحات میں بھی کچھ تبدیلی محسوس ہوئی، جواک خوش آئند بات ہے۔ تمام تراکیب بہت اچھی تھیں۔ لیکن پراسٹابو ابھی پاؤڈر ایسی قیہ اور ریکوایڈنچ کولا ڈائنس نے لڑائی کی اور خوب داد وصول کی۔ مضامین بھی اچھے لگے۔ (عظمیٰ خان..... لاہور کینٹ)

یہ میگزین مجھے اس لیے بہت پسند ہے کہ اس میں دعویٰ کے ہر شعبے سے متعلق مضامین شامل کیے جاتے ہیں اور ریسپور بھی بہت لا جواب ہوتی ہیں۔ اسی طرح کام کرتے رہیے۔ والسلام (شازیہ عامر۔۔۔۔۔ فیصل آباد)

اس ماہ کا شمار بہت اچھا لگا۔ تمام مضامین اچھے تھے، خاص کر خوبصورت اور شگاف جلد، شادی کا مہاب ہوتی نہیں بنائی جاتی ہے، بچے کا پہلا روزہ اور تعلیم کی سیرمیاں چڑھتی ہیں، پڑھ کر مزہ آیا۔ تمام تراکیب بھی بہتر تھیں، لیکن رمضان کی مناسبت سے ان میں اضافہ کیوں نہیں کیا گیا؟ امید کرتی ہوں کہ عید کا شمار بھی ایسا ہی اچھا ہوگا۔ (ہاسلیم..... کراچی)

ڈیزائن بڑا کسی بھی میگزین کے لئے یہ میرا پہلا خط ہے۔ آپ کا میگزین میں کافی عرصے سے پڑھ رہی ہوں اور اسے پسند کرنے کی سب سے اہم وجہ اس میں شائع ہونے والے معلوماتی مضامین ہیں۔ اس کے علاوہ تراکیب کا تو جواب ہی نہیں۔ رمضان کے حوالے سے آسانی سے تیار ہونے والی ریسپور پسند آئیں۔ آرٹیکلز بھی بہت اچھے اور معیاری لگے۔ یہ جریہ ہر لحاظ سے پورے گمرانے کے لیے رہنما ہے۔ (ثناء جعفری..... اسلام آباد)

جولائی کے میگزین میں تمام ترکیبیں اچھی تھیں۔ اس کے علاوہ مضامین میں، ایک ڈاکٹر کے قلم سے، چادر دیکھ کر پاؤں پھیلائیں اور دانتوں کی صفائی کے حوالے آرٹیکلز اچھے لگے۔ فی کپ کارڈنگ اور میک اپ آرگنائز کے صفحات بھی اچھے تھے۔ آپ سے گزارش ہے کہ میک اپ خود سے کرنے کے حوالے سے کوئی ٹپس دیں اور کوئی ایسا مضمون شائع کریں کہ ہم گھر بیٹھے میک اپ کی تکنیک سیکھ سکیں۔ (غدیجہ جمیم..... کوئٹہ)

E-MAIL:
MONTHLYDASTARKHUWAN@HOTMAIL.COM

MAILING ADDRESS:
4-C, COMMERCIAL STREET NO. 14TH, PHASE II,
EXT. D.H.A. KARACHI, PAKISTAN.

عید

خوشیاں سیٹنے اور بانٹنے کا دن!

تجربہ نگار مسالقی رحمان

معاشرے میں ہوتا یہ ہے کہ لوگ عید کے دن اپنے

گھروالوں اور بیوی بچوں کا تو خوب خیال رکھتے ہیں،

اُن کے لیے ہفتے سے ہفتے اور اچھے سے اچھے بلوسات خرید

تے ہیں۔ اس تہوار کے موقع پر بچوں کی ہر خواہش پوری کرنے کی ہر ممکن

کوشش کرتے ہیں اور اُن کی فیاضی اپنے شباب پر ہوتی ہے مگر انفس اُن کے

ارد گرد ایسے بے شمار لوگ بھی مل جائیں گے جو عید کی لذتوں سے محروم رہ جاتے

ہیں۔ نہ اُن کے پاس کپڑے خریدنے کے لیے پیسے ہوتے ہیں اور نہ عید کی خوشی

حاصل کرنے کے لیے دای ذرائع۔ ذرا معاشرے میں جھانک کر دیکھیں، اسی

عید کے دن ایک نہیں بہت سارے گھروں میں چولہا کھانے نہیں جلتا، اپنے

بچوں کو عید دینے کے لیے اُن کے پاس پیسے تک نہیں ہوتے، اس لیے اُن

کے بچوں کے چہروں پر وہ خوشیاں دیکھنے کو نہیں ملتیں، جو دوسروں کے بچوں کے

چہروں پر نظر آتی ہیں۔ اپنے بچوں کے پھول جیسے چہروں کو مرہمایا ہوا دیکھ کر اُن

لوگوں کے دل پر کیا جیتی ہوگی، کیا بھی اس کا بھی تصور کیا ہے؟

آپ اعزازہ کریں کہ جب خاص عید کے دن یہ بے چارے غریب بچے آپ

کے بچوں کو فنی خوشی کیلئے کودتے، خوشیاں تقسیم کرتے، اچھے کپڑے پہنے ہوئے

دیکھتے ہوں گے تو کیا اُن کو اپنی غربت کا احساس نہیں ہوتا ہوگا؟ جن بچوں کے

پاس عید کی کے نام پر ایک چیدہ بھی نہ ہو، اچھے کپڑے نہ ہوں اور خوشبات کی

تخیل کے ذرائع نہ ہوں تو ظاہر ہے اُن کے دل کو تنہا ضرور پہنچے گی۔ اس لیے

ہماری، آپ کی، سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم اپنے ساتھ دوسروں کو بھی اپنی

خوشی میں شریک کریں، ناچار بچوں میں عید کی تقسیم کریں، اُن کے گھروں پر

سویاں اور مضامین لگوائیں، مبارک بادیں پھیریں، اُن سے نرمی کا برتاؤ کریں

اور مسادات کا رو بہ اپنا سناں تاکہ اُن کو بھی سماج میں اپنے وقار اور عظمت کا

احساس ہو، وہ اچھے شہری ثابت ہو سکیں اور عید الفطر کی خوشیوں میں شامل

ہو جائیں۔ اگر آپ اپنے معاشرے کی فلاح چاہتے ہیں، اُس کو ترقی سے ہم

کنارہ دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے عید الفطر کے دن سے زیادہ کوئی اچھا موقع

ہو ہی نہیں ہو سکتا۔ دل سے سارے رنج و غم ملا ڈالیں، ہمیں تقسیم کرنا شروع

کر دیجئے، آج ہی سے اس کا بر خیر کی شروعات خود سے کیجئے۔ دوسروں کے

انتظار میں مت رہیے، اتحاد و اتفاق کا ثبوت دیجئے اور اخوت اور بھائی چارگی کا

مظاہرہ کیجئے۔

سب سے پہلے تو عید الفطر کی ڈھیر ساری مبارک بادیں قبول فرمائیں۔

مبارک بادیاں کی یہ سوغات ایک دوسرے کو پیش کیجیے اور اللہ عزوجل کا بے پناہ

شکرا ادا کیجئے کہ اس نے رمضان المبارک کے بعد یہ مبارک دن ہمیں نصیب

فرمایا۔ عید الفطر خوشی کا دن ہے۔ یہ مبارک دن اللہ تعالیٰ کی جانب سے اپنے

بندوں کے لیے بہت بڑا انعام ہے۔ اس کی سعادتوں، برکتوں، رحمتوں

اور فضیلتوں کے بیان سے صفات بھرے پڑے ہیں مگر اس کی حقیقی سعادتیں

، برکتیں، رحمتیں اور سرتیں اسی شخص کو حاصل ہوں گی، جس نے رمضان

المبارک کے تقاضے پورے کیے ہوں گے، رمضان المبارک کی صداؤں پر لبیک

کہا ہوگا اور جس نے رمضان المقدس کی روشنی سے اپنے دل کے مکان منور کیے

ہوں گے۔ عید الفطر کا دن ویسے تو سبھی مسلمانوں کے لیے خوشی کا سورج لے کر طلوع

ہوتا ہے چاہے انہوں نے رمضان شریف کا احترام کیا ہو یا نہ کیا ہو، لیکن اس عید کے

دن سے جو چاشنی، لذت اور جیسا ڈا اللہ روزے دار کو شہید کرتے ہیں اور جو خوشیاں

اور فرحتیں روزے داروں کو نصیب ہوتی ہیں وہ بے روزہ داروں کو نصیب نہیں ہوتیں

اور وہی نہیں سکتیں۔ درحقیقت اگر ہم غور کریں تو اعزازہ ہوگا کہ اللہ عزوجل نے اس

دن کو روزے داروں ہی کے لیے خاص فرمایا ہے، بے روزے داروں کو ان کے طفلی

ہوتے ہیں۔ اُن کے لیے عید کا دن اور دیگر ایام ایسے ہی ہیں، اس لیے وہ

سرور اور روحانی تسکین اُن کو کیسے میسر آ سکتی ہے۔ عید الفطر کے سارے فضائل اور

برکتیں اپنی جگہ لیکن اس مبارک دن کا سب سے عظیم فلسفہ یہ ہے کہ یہ ایاموں اور

غریبوں سب کے لیے خوشی کا پیغام لے کر آتا ہے اور یہ اعلان کرتا ہے کہ اپنے

ساتھ دوسروں کو بھی اپنی خوشی میں شریک کیا جائے۔ اپنے پڑوسیوں، رشتے

داروں، خاندان والوں، غریبوں اور مظلوموں کا خاص خیال رکھا جائے، جمعی صحیح

معنوں میں عید الفطر کی حقیقی خوشی حاصل ہوگی اور عید الفطر کے تقاضے پورے

ہوں گے۔

مگر انفس کو آج ہم عید الفطر کے حقیقی پیغام کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے۔

بڑے انفسوں کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ آج ہمارا معاشرہ حساس اور درد مند

افراد سے خالی ہوتا جا رہا ہے۔ ایسے افراد اب دھیرے دھیرے مٹتے جا رہے

ہے جن جو دوسروں کا بھی خاص خیال رکھتے ہوں۔ عام طور سے ہمارے



عید الفطر پر انفرادی نہیں، اجتماعی خوشیاں منائیں، دراصل یہی عید الفطر کا پیغام ہے اور یہی اس کا تقاضہ بھی۔

رمضان المبارک کا مہینہ گزار کر یہ مبارک دن بندوں کے لیے اللہ کا

انعام ہے۔ اس دن روزہ رکھنا حرام قرار دیا گیا ہے اور عید کے ساتھ فطر کا لاف

لگانے کا مقصد بھی یہی ہے کہ یہ اللہ کی نعمتوں سے سیرابی کا دن ہے۔ اُس کی

نوازشوں سے محفوظ ہو کر اُس کا شکر یہ ادا کرنے کا دن ہے۔ ہمارے نوجوان

بھائی عموماً عید کے دن، غرافات، ہلر بازی اور تانچ کا نوں میں مشغول ہو جاتے

ہیں، جو بھائی ہی بری بات ہے۔ رواتوں میں آیا ہے کہ عید الفطر بخشش کا دن

ہے۔ ایک روایت سنئے، حضرت وجہ بن مہر فرماتے ہیں کہ ”جب عید آتی

ہے تو شیطان چلا چلا کر روتا ہے۔ اُس کی بدحوا سی اور آواز داری دیکھ کر دیگر

شیطان اُس کے ارد گرد جمع ہو کر رونے کا سبب پوچھتے ہیں تو وہ جواب دیتا ہے

کہ انفس آج کے دن اللہ نے امت محمدیہ کو بخش دیا ہے۔“

عید الفطر کے دن غریب و مساکین کی امداد و تعاون کرنا، بیماروں کی حراج

پری کرنا، دوستوں سے اظہار محبت کرنا، اپنے سے کٹروں اور زیر دستوں کا خیال

کرنا، بچوں سے شفقت و نرمی سے پیش آنا، بڑوں کی تعظیم کرنا بڑی، رواداری

اور بھائی چارے کا رو بہ اپنا سناں، یہ سب ہماری دینی اور اخلاقی ذمہ داریاں ہیں،

جن سے عہدہ برآ ہو کر ہم اپنا دامن نہیں جھاڑ سکتے۔ عام طور سے مسلمان عید کی

خوشی منانے کے لیے اپنے گھر والوں اور بچوں کے لیے طرح طرح کے سامان

خریدتے ہیں۔ بلاشبہ بچوں اور گھر والوں کو خوش رکھنا کارِ ثواب ہے، مگر اکثر یہ

بھی مشاہدے میں آیا ہے کہ یہ خریداری فضول خرچی کے زمرے میں آ جاتی

ہے اگر ہم تھوڑی سی کفایت شعاری سے کام لیں اور غریب بچوں کو بھی اپنی اس

خریداری میں شامل کر لیں اور اُن کو اپنے بچے سمجھ کر اُن کے لیے کچھ نہ کچھ

خرید لیں تو یقیناً یہ ایک بہت بڑا کارِ ثواب ہوگا۔ اجتماعی طور پر نہ ہو سکے تو

انفرادی طور پر ہی سہی، اگر مسلمان اس سمت کمر ہمت کریں تو معاشرے میں

یقیناً ایک عظیم انقلاب برپا کیا جاسکے گا۔

ماہِ رمضان اور عید

نوجوانوں کی منفرد سرگرمیاں!

تحریر: ج ح

”جلاٹا“، ”نمود و نمائش“ اور بازاروں میں اپنی ”شرارتوں“ سے خواتین کی ناک میں دم کرنا ہی ماہِ رمضان اور عید کی اصل روح ہے؟ اور جواب بالکل اس کے برعکس ملا۔۔۔!

رمضان المبارک کے روزوں کی بنیادی طور پر دو حکمتیں ہیں۔ اول، مسلمانوں میں نیکی اور تقویٰ و پرہیزگاری جیسی صفات پیدا کرنا۔ دوم، انھیں اس نعمتِ خداوندی کا شکر ادا کرنے کی سعادت کا حق دار بنانا، جسے اللہ رب العزت نے اس ماہِ مبارک میں نازل فرما کر رہتی دنیا تک کے لیے سرچشمہ ہدایت بنا دیا، یعنی قرآن مجید۔۔۔ اور نوجوان تو اس لحاظ سے انتہائی خوش قسمت ہیں کہ جوانی کی عبادت و ریاضت کو افضل ترین قرار دیا گیا ہے۔ دورِ جوانی میں کی جانے والی عبادات، خدمتِ خلق اور بھلائی کے کاموں کا ثواب دورِ حیات میں کی جانے والی دیگر نیکیوں کے مقابلے میں کئی گنا بڑھ کر ہے۔ ہمارے معاشرے میں ایسے نوجوانوں کی بھی کمی نہیں، جو اپنی عمر کے اسی سنہری دور کو بہت سرگرمیوں میں صرف کر کے نیکیوں کی شاہراہ پر گامزن ہیں اور رمضان جیسے مقدس مہینے میں اپنی استطاعت سے بڑھ کر خدمتِ خلق میں مصروف ہیں۔

ہمارے ملک میں نوجوانوں کی ایسی کئی غیر سرکاری تنظیمیں کام کر رہی ہیں، جس کے ممبران جو اس عزم اور بلند حوصلوں کے ساتھ صرف اور صرف خدمتِ خلق اور معاشرے میں مثبت سوچ اور سرگرمیوں کے فروغ کے لیے کوشاں ہیں۔ یہ تنظیمیں ہر سال رمضان المبارک میں مختلف اپناتوں میں جا کر غریب اور نادار مریضوں میں کھانے کے پیکٹس تقسیم کرنے کے ساتھ ساتھ مصوم بچوں میں عیدِ گنپس بھی تقسیم کرتی ہے تاکہ یہ مصوم بچوں عید کی خوشیوں سے محروم نہ رہ جائیں۔ یہ نوجوان اپنے ملک کو اور اس کے لوگوں کو ”اپنا“ سمجھ کر خیر اور نیکی کے کام میں عار اور غی محسوس نہیں کرتے۔ یہ نوجوان رمضان کو محض اس لیے نہیں ”گزارتے“ کہ اس ماہ کے اختتام پر آنے والی عید پر ”فن“ کر سکیں یا ”دکھاوا“ اور ”نمود و نمائش“ کر

کل ہم یوں ہی ذرا مارکیٹ جا نکلے۔ ارادہ تو کچھ عید کی شاپنگ کا تھا، لیکن حسبِ عادت و شوق پہلے وٹو شاپنگ سے لطف اندوز ہونا چاہا۔ جناب وٹو شاپنگ تو رہی ایک طرف، لیکن بازار میں چلتے پھرتے مختلف کرداروں خصوصاً نوجوانوں کے خیالات، سرگرمیاں اور عید کے حوالے سے پلاننگ سن کر نہ جانے کیوں دل چاہا کہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ، کاغذِ قلم سنبھال، ان نادار و نایاب خیالات اور منصوبوں کو قلم بند کر لیا جائے۔ دو نوجوان آپس میں کچھ یوں جو گفتگو تھے: ”ارے یار! اس عید پر بہت فن حرا کریں گے۔ چاند رات کو سی ویو پر موٹر بائیک ریس ہے۔ تیاری پکڑ لو بس ابھی سے!“ ”موٹر بائیک ریس کا نام سن کر ہم لا حول پڑتے، کانوں کو ہاتھ لگاتے تھوڑا آگے بڑھے تو کانوں میں یہ جملہ اڑتا اڑتا پہنچا: ”تم دیکھنا، اس عید پر سب سے مہنگا اور اچھا سوٹ میرا ہی ہوگا۔ ساری کزنز اور سہیلیاں محلِ کرہہ جا سکیں گی۔۔۔!“ اور اس کے ساتھ ہی کچھ ”شرارتی“ (معاف کیجئے گا!) ایسے کچھ تو آپ گئے ہوں گے) تو جوان بھی خواتین کی دل آزاری کرنے میں انتہائی ڈھٹائی سے اپنا پتہ چھتہ ڈال رہے تھے۔

اس کے بعد ہمارے نازک کان اور آنکھیں مزید منصوبوں اور مظاہروں کی تاب نہ لا سکے اور شاپنگ کی ذمہ داری حسبِ دستور والدہ محترمہ کے سر ڈالتے ہوئے ہم نے گھر کی راہ لی، لیکن ذہن میں یہ سوال کبلانے لگے کہ آخر یہ حیثیت نوجوان رمضان المبارک میں ہمارا کیا رویہ ہونا چاہئے؟ ہمیں عید کی طرح گزاری جانی چاہیے؟ اور اپنے رب کو اور اپنے ارد گرد موجود لوگوں کو خوش رکھنے کے لیے ہمارا لاٹھل گھل کیا ہونا چاہئے؟ کیا چاند رات کو سڑکوں پر ”دن و صلیک“ کرنا، مہنگے کپڑے پہن کر دوسروں کو

سکیں بلکہ وہ اس ماہِ مقدس کی اصل روح کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ بچے کر دار و عمل سے دوسروں کو بھی یہ بات یاد کرواتے ہیں۔ کیوں کہ بحیثیت ایک مقدس اسلامی تہوار، عید پر قسم کی تقویات سے پرہیز اور جائز حدود کے اندر رہتے ہوئے خوشی و مسرت، سیر و تفریح اور شان و شوکت کے اظہار کی متعاضی ہے اور اس خوشی کے تو کیا ہی کہنے، جو کسی غریب کے چہرے پر مسکراہٹ نکھیرنے کے سبب حاصل ہوتی ہے۔!

بحیثیت مسلمان یہ ہمارا فرض ہے کہ ہم اس مبارک موقع پر اپنے عزیزوں، دوستوں کے ساتھ ساتھ نادار رشتے داروں اور ضرورت مند افراد کو بھی یاد رکھیں۔ اُن کے لیے وقت نکالیں، اُن سے ملنے جائیں، آپس کی رنجشوں اور کدورتوں کو بھلا کر رشتے ناتے جوڑنے میں پہل کریں۔ اسراف سے گریز کریں اور نوجوانوں کو چاہیے کہ عید کے دن سارا وقت، ایس ایم ایس بھیجنے کی نذر نہ کر دیں بلکہ اس دن کو صحت مند سرگرمیوں میں صرف کریں تاکہ اس مبارک تہوار کا حق ادا ہو سکے۔

اور جناب یہ تمام روداد قلم بند کرتے ہوئے اور کچھ ہوا ہو یا نہ ہوا ہو، لیکن اتنا ضرور ہوا ہے کہ ہمیں خود پر غرور محسوس ہونے لگا ہے۔ یعنی آخر ہم بھی تو ایک نوجوان ہیں۔ ایک مسلمان اور پاکستانی نوجوان۔! جسے نیکیاں اور برکتیں پہنچنے کے اتنے ذمہ دارے مواقع میسر ہیں۔ بس ضرورت ہے اپنی ذمہ داریوں کو سمجھنے اور رمضان کریم اور عید جیسے منفرد تہوار کو ایسے منفرد انداز سے منانے کی، جو دیگر لوگوں کے لیے ”دہائی“ کے بجائے ایک ”مثال“ بن جائے، اور ہمارے لیے بھی دائمی خوشی کا باعث ہو۔ بقول اکبر آبادی۔

عید آئی نشاط کی پیائی بن کر
ہنگامِ سرور و شادمانی بن کر
اے کاش یہ چند لمحہ عیش و خوشی
رہ جائیں مسرتِ دوامی بن کر

سونگھنے کی حس انمول نعمت قدر کریں!۔۔۔!

تحریر: صبا شفیق

اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایسی ایسی نعمتوں سے نوازا ہے جن کا ہمیں شعور بھی نہیں۔ سونگھنے اور ذائقے کی حس بھی ایسی ہی نعمتیں ہیں، جن کا ہم نے کبھی شکر ہی ادا نہیں کیا ہوگا۔ لیکن اگر یہ کھوجائیں تو سوچیں کہ آپ کی زندگی کتنے مسائل سے دوچار ہو سکتی ہے۔ نازیہ کا شمار بھی ایسے لوگوں میں ہوتا ہے جو اپنی سونگھنے کی حس کھوجی ہیں۔ نازیہ کے ساتھ یہ مسئلہ ایک حادثے کے نتیجے میں پیش آیا۔ جس میں ان کے سر پر شدید چوٹ آئی تھی۔ نازیہ کا کہنا ہے کہ سونگھنے کی حس ختم ہو جانے سے ان کی ہولناکی بھی ختم ہو کر رہ گئی ہے اور چونکہ سونگھنے کی حس اور ذائقے کی حس ایک دوسرے سے مربوط ہوتی ہیں، اس لئے انہیں کسی کھانے میں کوئی ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔ کھانے میں نمک مرچ کا بھی انہیں اندازہ نہیں ہو پاتا اور باغیڑی بھونٹے وقت بھی انہیں کسی قسم کی خوشبو نہیں آتی۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ اس طرح سونگھنے کی حس ختم ہو جانے سے عموماً لوگ تشویش، فرسٹریشن، ڈپریشن اور دیگر نفسیاتی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ چونکہ لوگ سونگھ نہیں سکتے تو گیس کی بدبو یا فضاء میں کسی زہریلے مادے کے اثرات بھی محسوس نہیں کر سکتے۔ جس سے ان کی زندگی کو فطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ تازہ اور باسی کھانے میں تمیز نہ کر سکنے کی وجہ سے ایسے لوگ فوڈ پوائزنگ کا شکار بھی نہایت آسانی سے ہو سکتے ہیں۔

وجوہات:

نزلہ، زکام، سائی نس اور نظام تنفس کی دوسری بیماریاں جو ناک کی سوزش اور بندش کا باعث ہوں، سونگھنے کی حس کے متاثر ہونے کی وجہ بن سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ دماغی چوٹ یا دماغی رمولی جس سے دماغ کی آلفیکٹری نرو (Olfactory Nerve) متاثر ہوئی ہو، بھی سونگھنے کی حس کے متاثر ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔ وائزل یا ہیکٹریل انفیکشن جو ناک کی جھلی پر اثر انداز ہوں، وہ بھی اس کا باعث بن سکتے ہیں۔ فضا میں موجود زہریلی کھورائیڈ گیس جو آلفیکٹری ریسیپٹر (Olfactory receptor) میں خرابی پیدا کرتی ہے، وہ بھی اس کی ایک وجہ ہے۔ الرجی، ناک کا بڑھا ہوا گوشہ، ناک کی ہڈی کا بڑھا ہوا ہونا، ناک کے سے اور ناک کے بڑھے ہوئے غدود بھی اس کا باعث بن سکتے ہیں۔ دماغی چوٹ، زہریلے انفیکشن یا کسی دوا کے منفی اثرات کی صورت میں سونگھنے کی حس یکدم متاثر ہوتی ہے جبکہ الرجی، سائی نس اور دوسری صورتیں جن میں ناک کی جھلی اور غدود مسلسل سوجن کی حالت میں ہوں، سے بھی سونگھنے کی حس آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے، کیونکہ مسلسل سوجن ناک کی بافتوں، جھلی اور عصیوں کو ناقابل حافی نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سے دماغ کا سونگھنے کی حس سے متعلق حصہ یعنی آلفیکٹری باب (Olfactory)

(Bulb) بھی متاثر ہوتا ہے۔ آلفیکٹری نرو اور

آلفیکٹری ریسیپٹر بھی مسلسل سوزش کی کیفیت سے آہستہ آہستہ تباہ ہونے لگتے ہیں، جس سے بعض اوقات تو خوشبو یا بدبو دماغ تک پہنچ ہی نہیں پاتی جبکہ بعض اوقات خوشبو یا بدبو دماغ تک تو پہنچ جاتی ہے لیکن دماغ اُس کو محسوس کرنے سے قاصر رہتا ہے۔

سونگھنے کی حس کا متاثر ہونا عرشہ اور نسیان جیسی بیماریوں کی ابتدائی علامات بھی ہو سکتی ہے۔ مگر یہ نوبی بھی اس کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ایشیما، ذہنی دباؤ، ذیابیطس، ہائپو تھائیرائیڈزم بھی سونگھنے کی حس کے متاثر ہونے کا باعث بن سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق غذا میں بنیادی غذائی اجزاء کی کمی سے بھی سونگھنے کی حس متاثر ہو سکتی ہے، خصوصاً زینک، وٹامن بی 12، نیا سین اور بیٹا کیروٹین ایسے غذائی اجزاء ہیں، جن کی کمی سونگھنے کی حس کو متاثر کر سکتی ہے۔ دوران عمل ایسٹروجن کے آثار چڑھاؤ سے بھی بعض خواتین کی سونگھنے کی حس کم ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق تین فیصد خواتین دوران حمل اس کیفیت سے گزرتی ہیں۔ اس کے علاوہ عموماً بچپن میں فیدل لوگ ساٹھ سال سے زائد عمر میں عصیوں کی



سونگھنے سے متعلق اہم معلومات

- طبی اصطلاح میں مکمل طور پر سونگھنے کی حس کھوجانے کو اینوسمیا (Anosmia) کہا جاتا ہے۔
- جزوی طور پر سونگھنے کی حس متاثر ہونے کو ہائپوسمیا (Hyposmia) کہتے ہیں۔
- کسی خاص خوشبو یا بدبو کو سونگھنے کی حس متاثر ہونے کو اسپیشک اینوسمیا (Specific Anosmia) کہا جاتا ہے۔
- بعض بچوں میں پیدائش سے ہی سونگھنے کی حس مفقود ہوتی ہے، ایسی صورت کو کنگنائٹل اینوسمیا (Congenital Anosmia) کہا جاتا ہے۔
- بعض اوقات ہر چیز کی خوشبو، بدبو یعنی ناگواری محسوس ہوتی ہے، ایسی صورت حال کو ڈائسوسمیا (Dysomia) کہتے ہیں۔
- بعض اوقات سونگھنے کی حس معمول سے بھی زیادہ کام کرنے لگتی ہے، اس حالت کو ہائپر سومیا (Hyper somia) کہا جاتا ہے۔

کمزوری کے باعث اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

تشخیص اور علاج:

سونگھنے کی حس متاثر ہونے کو اکثر لوگ کچھ مہینوں میں محسوس کر لیتے ہیں مگر علاج کے لیے وجہ کا تعین ضروری ہے اور اس کے لئے ناک، گلے اور دماغ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ دماغ کی ایم آر آئی اور سی ٹی اسکین بھی اس سلسلے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ عموماً سونگھنے کی حس ایک بار ختم ہو جانے تو اس کی دوبارہ بحالی ممکن نہیں ہوتی، لیکن اگر وجہ سائی نس یا سانس کی دوسری بیماریاں ہوں تو ادویات اور منزل اسپرے کی مدد سے اسے بحال کیا جاسکتا ہے۔ ناک کی ہڈی کے بڑھنے کے مسائل اور ناک کے اندرونی مسوں کو سرسری کے ذریعے دور کر کے بھی اس مسئلے کا تدارک کیا جاسکتا ہے، مگر اس کے لئے بھی جلد تشخیص لازمی ہے، کیونکہ دیر کی صورت میں عصیوں کو کھینچنے والا نقصان ناقابل حافی ہو سکتا ہے۔ بہت کم خوش نصیب ایسے ہوتے ہیں، جن کے عصیے ٹھیک ہو جاتے ہیں، مگر اس میں بھی تین سال کا عرصہ لگ سکتا ہے اور نقصان ناقابل حافی ہو سکتا ہے۔ غذائی کمی کی وجہ سے سونگھنے کی حس کم ہو رہی ہو تو ریکسٹیمینس اس کی مکمل بحالی میں مفید ثابت ہوتے ہیں، اس لئے معائنے کے ساتھ ساتھ مرض کا بکس منظر جاننا بھی علاج کے لیے بے حد ضروری ہوتا ہے۔

چچین میں مایچین جینی آکو پنچر طریقہ علاج کو اس سلسلے میں بے حد معاون خیال کرتے ہیں۔ سائی نس کے ذریعے سونگھنے کی حس کو کھینچنے والے نقصان سے مختلف بریل ادویات یعنی جزی بوٹیوں کے استعمال سے بچا جاسکتا ہے۔ مثلاً: ارٹھ کے تیل (Castor oil) کے چند قطرے اگر سونے سے پہلے یا صبح اٹھنے کے فوراً بعد ناک میں ڈالے جائیں تو یہ نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اللہ پاک کی دی ہوئی ہر نعمت قیمتی ہے اور ہمارے تمام جسمانی اعضاء اور جسمانی افعال کی اپنی اپنی اہمیت ہے۔ حتیٰ کہ ہماری آنکھ کا آنسو تک اپنی اہمیت رکھتا ہے۔ سو صحت کی اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کی قدر کریں۔ اگر آپ کو اپنے کھانے میں ذائقہ محسوس نہ ہوتا ہو یا کھانے کی خوشبو کم آنے لگی ہو تو فوراً ای این ٹی اسپیشلسٹ سے رجوع کریں، کیونکہ جلد تشخیص ہی آپ کو ناقابل حافی نقصان سے بچا سکتی ہے۔

دھوپ

بھی ایک نعمت ہے

فائدہ اٹھانا سیکھیے!



سورج کی روشنی اور دھوپ کی اہمیت کو صدیوں سے تسلیم کیا جا رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جہاں جسمانی نشوونما کے لیے اس کی اہمیت مسلمہ ہے، وہیں ذہنی کیفیت پر بھی اس کے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ میں ڈی کی کمی کے باعث پیدا ہونے والی بیماریوں کو دھوپ کے علاج میں بھی سورج کی روشنی کی اہمیت کو مانا جاتا ہے۔ بیسویں صدی کے آغاز میں تپ دق کے علاج کے سلسلے میں بھی دھوپ کو ضروری سمجھا جاتا تھا۔ برطانیہ میں شائع ہونے والی ایک کتاب کے مصنف ڈاکٹر بیڈ نے اپنی کتاب میں اس بات پر زور دیا ہے کہ دھوپ سیکھنے کے سلسلے میں توازن رکھا جائے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ بیسویں صدی کے آغاز میں جو معالج سورج کی روشنی سے علاج کرتے تھے، ان کے مطابق ششہ فصل کا بہترین وقت صبح سویرے کا ہے۔ ان کے خیال میں ہمارے جسم کو کس قدر دھوپ درکار ہے، اس کا انحصار دراصل اسی بات پر ہے کہ فرد کی عمر کتنی ہے؟ غذا کیا ہے؟ جلد کس طرح کی ہے اور صحت کا کیا حال ہے؟ یہ کوئی بھی نہیں کہتا کہ دن بھر آدی دھوپ میں لیٹا رہے، خواہ جلد جل جائے۔ بہت زیادہ اور اچانک تابکاری یقیناً خطرناک ہے لیکن سورج سے بالکل کٹنا نہیں چاہیے بلکہ اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ مصنف کے خیال میں سورج کی روشنی سے ہمیں یہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ہڈیوں کی مضبوطی!

دھوپ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے جسم میں وٹامن ڈی زیادہ پیدا ہوتا ہے، جو کچھ ششہ جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ عام خیال یہی ہے کہ دھوپ کی کمی سے ہڈیاں کمزور اور بھربھری ہو جاتی ہیں۔ دھوپ کی کمی، آسٹیوپورس کا سبب تو غالباً نہیں بنتی لیکن اس سے کوئی کمی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بعض جائزہ

اندازہ ہوتا ہے کہ بڑی عمر کے جن لوگوں کے جسم میں وٹامن ڈی کی کمیائی ترکیب درست نہیں رہتی، ان کے جسم میں اس حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے۔

کولیسٹرول!

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ خون میں کولیسٹرول بڑھ جانا خطرے سے خالی نہیں لیکن یہ بات ہی لوگوں کو معلوم ہوگی کہ انسانی جسم کو کولیسٹرول کی سطح پر قابو پانے کے لیے بالائے غشی شعاعوں (الٹرا وائلٹ شعاعوں) کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد میں ایک کییمیائی مادہ ہوتا ہے، جو دھوپ میں وٹامن ڈی کی شکل اختیار کر لیتا ہے لیکن اگر جسم کو دھوپ نہ ملے تو پھر یہ مادہ کولیسٹرول میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

فشارِ خون!

سورج کی شعاعوں کا فشارِ خون یعنی بلڈ پریشر پر بھی اثر پڑتا ہے۔ عام طور سے سردی میں فشارِ خون سب سے زیادہ اور گرمی میں سب سے کم ہوتا ہے، کیونکہ گرمی میں بالائے غشی شعاعیں اپنے عروج میں ہوتی ہیں۔

سرطان!

چھائی، کولہوں اور مثانہ کے سرطان، جو خاصے عام ہیں، ان میں اکثر اس لیے اضافہ ہو جاتا ہے کہ لوگوں کو دھوپ کم ملتی ہے۔ ہمارے جسم میں وٹامن ڈی بنتا ہے اور یہ وٹامن کیسر کے خلیات کو بے اثر بناتا ہے۔

امراضِ قلب!

سال کے بقیہ حصوں کی نسبت سردی کے موسم میں دل کے امراض کے باعث زیادہ اموات ہوتی ہیں، جس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ سردی میں دھوپ سے واسطہ کم ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سردی میں وٹامن ڈی جسم میں کم پیدا ہوتا

ہے۔ واضح رہے کہ وٹامن ڈی دل کی حفاظت میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ڈپریشن!

یہ ایک حقیقت ہے کہ دن روشن ہو تو طبیعت ہشاش رشتی ہے اور سورج نہ نکلے تو طبیعت میں بے چینی اور ڈپریشن ہونے لگتا ہے۔ ڈپریشن کی ایک قسم (Seasonal Affective Disorder) Sad ہے، جو سردی کے موسم میں ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہی بتائی جاتی ہے کہ اس موسم میں دھوپ کی کمی ہوتی ہے۔

ذیابیطس!

شاید ہی کوئی ملک ہو جہاں ذیابیطس کا مرض عام نہ ہو۔ یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ دھوپ کی شعاعیں انسولین پر اثر انداز ہو کر خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرتی ہے۔ اس طرح دھوپ ذیابیطس کو روکنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ شیرخوار بچوں کو وٹامن ڈی کی گولیاں کھلائی جائیں تو یہ انہیں آگے چل کر انسولین پر انحصار کرنے والی ذیابیطس سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

جلد!

دھوپ سے جلد کی شادابی کم ہو جانے اور چھریاں پڑ جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ جن لوگوں کے چہروں پر نکلیں ہوں وہ بہت زیادہ دھوپ نہ سیکھیں۔

دانست!

دھوپ سے دانتوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ امریکہ میں کیے جانے والے ایک جائزے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ موسمِ سرما میں بچوں کے دانتوں میں موسمِ گرما کے مقابلے میں زیادہ خرابیاں پیدا ہوتی ہیں، یعنی جس موسم میں وٹامن ڈی جسم میں سب سے زیادہ ہوتا ہے، اُس موسم میں دانت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔



زندگی



ہر روپ میں ایک نیا رنگ۔۔۔

باپ ہے، ایک اچھا بھائی ہے، ایک اچھا بیٹا ہے، ایک اچھا آفیسر ہے لیکن ایک اچھا شوہر نہیں ہے۔

اس کے علاوہ کبھی بھی وجوہات ہو سکتی ہیں، مثال کے طور پر آپ کے پارنر کو خراشے لینے کی عادت ہو، وہ واش روم کو صاف نہ رکھتا ہو وغیرہ۔

یہ فہرست خاصی طویل بھی ہو سکتی ہے۔ بہر حال طلاق کی یہ چند وجوہات ہیں، لیکن یہ وجوہات ایسی ہیں جن پر بات ہو سکتی ہے یعنی مفاہمت کا پیلوکل مل سکتا ہے۔ وہ بھی اُس صورت میں اگر ابتدا میں اُن پر توجہ دی جائے، ورنہ یہی چھوٹے چھوٹے مسائل آگے چل کر پہاڑ جیسے بن جاتے ہیں۔ اگر ان

مسائل پر بھڑکنے والے سے غور کیا جائے اور مفاہمت کے ساتھ ان کے حل نکالے جائیں تو یہ خیال ہے کہ یہ مسائل پہاڑ نہیں بنیں گے۔ مثال کے طور پر آپ کا پارنر کنگھی یا برش کو صاف نہیں رکھتا اور اسے دیکھنا آپ کو ناگوار کرتا ہے تو آپ خود اسے صاف کر دیا کریں اور اُس میں وقت ہی کتنا

صرف ہوتا ہے، زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ۔ اُس کے بعد آپ اپنے پارنر کو دوسرے انداز سے احساس دلا سکتے ہیں جیسے کہ آج کل تمہارے ہال بہت ٹوٹے لگے ہیں، میں نے جب کنگھی صاف کی تو مجھے اس بات کا احساس ہوا ہے۔ اس طرح اُسے یہ احساس ہوگا کہ ایک طرف تو آپ نے اُس کی کنگھی صاف کی ہے اور

دوسری طرف آپ اُس کے گرتے ہوئے بالوں کی طرف سے مگرمند ہیں۔ اس کے علاوہ اگر آپ کا شوہر اپنے کپڑوں وغیرہ کو ادھر ادھر پھینک دینے کا عادی ہے تو اُسے احساس دلانے کے لیے وقت کا انتظار کریں اور جب وہ اپنی پسندیدہ قمیض یا ٹائی کی تلاش میں ہو تو اُسے نکال کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ نرمی سے جتا

بھی دیں کہ کپڑوں کو اس طرح ادھر ادھر پھینک دینے سے وہ وقت پر ملتے نہیں ہیں، اس لیے بہتر ہے کہ سب چیزوں کو اُن کی مقررہ جگہوں پر رکھا جائے۔

یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی صرف پھولوں کا بستریا کاٹنوں بھری شاہراہ نہیں ہے، بلکہ ان دونوں کے امتزاج کا نام زندگی ہے۔ اب یہ پانے والے کی اپنی صلاحیت ہے کہ وہ کانٹے حاصل کر پاتا ہے یا پھول۔۔۔!

آپ کا شوہر اپنے کپڑے اتار کر کسی ایک جگہ یا واشنگ مشین میں رکھنے کی بجائے ادھر ادھر پھینک دینے یا کھیر دینے کا عادی ہو۔

ممکن ہے کہ آپ کی بیوی کو گھر سے زیادہ مختلف فنکشنز وغیرہ سے دلچسپی ہو۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کا شوہر دفتر سے سیدھا گھر آنے کی بجائے دوستوں کے ساتھ کپ شپ میں وقت گزارتا ہو یا اُس کی عادتیں قابلِ اعتراض ہوں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کا شوہر بچوں کے سلسلے میں اپنی ذمے داریاں

”زندگی صرف پھولوں کا بستریا کاٹنوں بھری شاہراہ نہیں ہے، بلکہ ان دونوں کے امتزاج کا نام زندگی ہے۔ اب یہ پانے والے کی اپنی صلاحیت ہے کہ وہ کانٹے حاصل کر پاتا ہے یا پھول۔۔۔!“

پوری نہ کرتا ہو، بچوں پر توجہ نہ دیتا ہو یا اُس کی توجہ بہت کم ہو۔

بہت ممکن ہے کہ آپ کی بیوی یا آپ کے شوہر کو اپنے گھر سے زیادہ اپنے والدین اور اپنے بھائیوں اور بہنوں کی فکر راتی ہو۔

دوسری طرف یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ بہت اچھی ماں ہوں، بہت اچھی بیٹی ہوں، لیکن بہت اچھی بیوی ثابت نہ ہو رہی ہوں۔

اس طرح آپ کو بھی یہ خیال آ سکتا ہے کہ آپ کا شوہر ایک اچھا

زندگی دیے تو بہت سیدھی سادی ہے، لیکن ہم سب نے مل کر اسے بہت پیچیدہ اور دشوار کر دیا ہے۔ دوسری طرف کوئی ایسا اصول، قانون یا نسخہ بھی دستیاب نہیں ہے جو اس سلسلے میں ہماری رہنمائی کر سکے کہ خوشگوار زندگی کس

طرح بسر کی جائے۔ یہ حالات پر منحصر ہے، جس کا تعلق ہر انسان کے الگ الگ لائف سٹائل سے وابستہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ خوشیوں کا انحصار مختلف حالات

پر بھی ہوتا ہے۔ کبھی کبھی جو صورتحال ہمارے لیے پریشان کن ہوتی ہے وہ کسی اور کے لیے مسرت بخش ہو سکتی ہے۔ اس لیے خوشیوں کے حصول کا کوئی حتمی فارمولا نہیں ہے، یعنی زندگی کے ہر روپ میں ایک نیا رنگ چھپا ہوتا ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ کوئی شخص ذاتی پرانہ کام کا شکار ہو، کوئی بیمار ہو اور کوئی

ڈپریشن میں مبتلا ہو؟ کیوں ہر شخص کے تجربے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں؟ اور شادیاں ناکام کیوں ہو جاتی ہیں؟ دو بچی جو

ایک دوسرے کو جانتے ہیں یا شاید نہیں جانتے، جب شادی کے بندھن میں ایک دوسرے سے بندھ جاتے ہیں تو بہت ممکن ہے کہ دونوں کے مزاج اور دونوں کی عادتوں میں نمایاں فرق ہو۔ فطرت نے

دو انسانوں کو بالکل ایک جیسا پیدا نہیں کیا۔ حتیٰ کہ آپ جیسے کلوٹنگ خیال کرتے ہیں، اُس سے بھی اگر دو انسان پیدا کیے جائیں تو وہ بھی بالکل ایک جیسے نہیں ہوتے۔ اس لیے وہ لوگ حقوق کی بحث میں رستے ہیں، جن کا خیال ہے کہ میاں بیوی کو بالکل ایک جیسا ہونا چاہیے۔ اختلافات بہر حال ہر

جگہ ہوتے ہیں، جو آگے چل کر طلاق کا باعث بنتے ہیں۔

جوڑوں میں طلاق کی یہ شمار وجوہات ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر:

بہت ممکن ہے کہ آپ کا ہم سفر اپنے میسر برش کو صاف رکھنے کا عادی نہ ہو۔



کھائیں اور کھلائیں

لیکن کیلوریز بھی گنتے جائیں۔۔

تحریر: سعید مشتاق

ٹھوس غذا اور پروٹین والی غذا بچوں کو کھلائیں تاکہ انہیں غذائی اصولوں کے مطابق بہترین خوراک ملے۔ اس کے علاوہ سمندری غذاؤں سے بھی پروٹین ملتا ہے، مثلاً فیش، مکمل، پھل، جھینگے وغیرہ۔

بچوں کے کھانے کا پورشن سائز کیا ہونا چاہیے؟

صحت مندر رکھنے کے لیے والدین کو بچوں کے لیے چند طریقے مختص کرنے ہوں گے، تاکہ بچے زیادہ کھانا چھوٹے چھوٹے پورشن میں کھائیں۔ بچوں کو یہ سکھائیں کہ ایک پورشن کا مطلب کیا ہوتا ہے۔ مثلاً: ایک درمیانے سائز کا پھل جیسے سیب یا کیو (اس کا سائز ٹینس بال جتنا ہونا چاہیے)۔ اس کے ساتھ ساتھ والدین بچوں کو یہ بھی بتائیں کہ انہیں دن میں کتنے پورشن کھانا کھانا چاہیے۔

پھل اور سبزیاں:

☆ 13-9 سال کی عمر کے بچوں میں:

لڑکوں کو روزانہ 6 پورشن پھل اور سبزیاں لینی چاہئیں۔

لڑکیوں کو بھی روزانہ 6 پورشن پھل اور سبزیاں کھانا چاہئیں۔

☆ 14-18 سال کے درمیان کے بچوں میں:

لڑکوں کو روزانہ 8 پورشن پھل اور سبزیاں لینی چاہئیں۔

لڑکیوں کو 7 پورشن پھل اور سبزیاں کھانا چاہئیں۔

دانا منر:

دانا منر ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں اور بچوں کی نشوونما کے لیے اے، بی، سی، ڈی سمیت تمام دانا منر بہت اہم ہیں اور خوراک میں ان کی شمولیت کو یقینی بنانا بہت ضروری ہے۔

کیلشیم:

ہمارے جسم اور ہڈیوں کی نشوونما کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہمارے جسم میں کیلشیم نہیں ہوگا تو ہڈیاں آہستہ آہستہ بھری ہوئی جانی گئیں گی جسے آسٹیوپوروسس کہا جاتا ہے۔

لڑکیوں یا بچوں کی بات ہے تو انہیں 45 گرام پروٹین کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ نرم گوشت، مرغی، انڈے، دودھ، سویا اور پھل وغیرہ میں پروٹین بکثرت پایا جاتا ہے۔ لڑکیوں کی بہ نسبت لڑکوں کو پروٹین کی زیادہ ضرورت اس لیے بھی ہوتی ہے کیونکہ ان کے جسم میں پٹے زیادہ ہوتے ہیں، جن کی مضبوطی کے لیے پروٹین ضروری ہے۔

لڑکوں اور لڑکیوں میں کیلوریز کی تعداد:

تین سال کی عمر کے بچوں (لڑکوں اور لڑکیوں) کے جسم میں کیلوریز کی ضرورت یکساں ہوتی ہے، یعنی تقریباً ہزار کے قریب۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ بچوں کی نشوونما کا بھی خیال رکھنا چاہیے کیونکہ بعض بچے پیدا ہی کمزور ہوتے ہیں۔ 4 سال کی عمر سے لڑکوں کے جسم میں حراروں اور پروٹین کی ضرورت بڑھ جاتی ہے کیونکہ لڑکے قد قامت اور جسمانی لحاظ سے لڑکیوں کی بہ نسبت زیادہ چوڑے ہوتے ہیں۔ اسی لیے ان کو خوراک میں نرم گوشت، مرغی اور پھلیاں وغیرہ زیادہ کھانی چاہئیں۔ یہ پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

بچوں کیلئے ضروری خوراک:

درحقیقت بچوں کو خوراک میں پانچ گروپ (ٹھوس غذا، سبزیاں، پھل، گوشت اور دودھ) سے کھانا کھانا چاہیے۔ دن میں تین مرتبہ دودھ سے بنی خوراک کھلائیں۔ دن میں پانچ دفعہ کسی بھی طرح کا پھل، سبزی اور تین مرتبہ

بچوں کی صحت کے لیے والدین خاصے محتاط ہوتے ہیں، خاص کر ماں۔ چاہے بچہ بیمار ہو یا نہ ہو اس کی صحت کی نگر ماں باپ کو لگی رہتی ہے۔ دنیا بھر میں یہ رجحان ہے کہ دیکھنے میں جو بچے گول مول اور موٹے ہوں، وہی سب کو پسند آتے ہیں اور ایسے ہی بچے صحت مند تصور کیے جاتے ہیں۔ یہ چیز سراسر غلط فہمی تصور کی جاتی ہے۔ بچوں کی اچھی صحت صرف زیادہ کھانے سے ہرگز نہیں بنتی ہے۔

بالغ افراد میں حراروں (کیلوریز) اور چکنائی کا خاص خیال رکھا جاتا ہے کہ کتنے کتنے فیصد حرارے کتنی عمر تک مناسب رہتے ہیں، کیوں کہ ایک مناسب مقدار سے تجاوز کر جانے کے بعد یہ حرارے نقصان کا باعث بن جاتے ہیں۔ اسی لیے ڈاکٹر زموٹے جسم کے حامل افراد کو ورزش اور جسمانی مشقت کا مشورہ دیتے ہیں۔ لیکن بڑوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے لیے بھی موٹاپا نقصان دہ ہے، جس کے اثرات بچوں میں جلد یا بدیر نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہر عمر کے بچوں کی غذائی ضرورت مختلف ہوتی ہے اور خاص کر اسے بڑوں سے تو ہرگز نہیں ملایا جاسکتا۔

متوازن غذا:

متوازن غذا (Nutrient Dense Food) سے مراد یہ ہے کہ جو کھانا آپ ایک ٹائم میں کھا رہے ہوں، اس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی متوازن تناسب سے موجود ہو۔ جو بچے زیادہ پختہ اور چست ہوں یا کھیل کود زیادہ کرتے ہوں، ان کو حراروں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے برعکس وہ بچیاں جو اپنا زیادہ تر وقت گھر میں بیٹھی دیکھنے یا کتاب پڑھنے میں صرف کرتی ہیں، ان کے جسم کو کیلوریز کی ضرورت کم ہوتی ہے۔

ڈاکٹروں کے مطابق بچے اور بچیوں کی غذائی ضروریات، عمر کے ساتھ ساتھ ان کی حرکات و سکنات کے مطابق ہوتی ہیں۔ ایسے بچے جن کی عمریں 14-18 سال ہیں، انہیں روزانہ 50-52 گرام پروٹین لازماً لینا چاہیے اور جہاں تک



بچوں میں روزانہ کی بنیاد پر حراروں (کیلوریز) کی ضروریات بلحاظ عمر

کیلوریز

عمر

2-3 سال کے بچے	1,000	
4-8 سال کے بچے	1,700	لڑکیاں 1,600
9-14 سال کے بچے	2,200	لڑکیاں 2,600
15-18 سال کے بچے	3,000	لڑکیاں 2,400

بچوں کی عمر چونکہ نشوونما کی عمر ہوتی ہے، اس لئے والدین درست طریقہ اپناتے ہوئے جسم میں حراروں کو کم کرنے کے لئے اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے نارمل سے زیادہ اور وقت بے وقت کھانا نہ کھائیں اور اگر کھائیں بھی تو چکنائی اور حراروں کی مقدار اس میں کم ہو۔ مثلاً: فاسٹ فوڈز اور سویت ڈشز وغیرہ میں کیلوریز بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو موٹا پے سے چاہیے!

والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کی خوراک پر خاص توجہ دیں۔ ان کے کھانوں میں 95 فیصد غذا صحت مند ہونی چاہیے۔ منہ کے ڈانٹے کو تبدیل کرنے کے لئے اور کبھی کبھار بچوں کے منہ کے حرے کے لئے انہیں باہر کا کھانا (فاسٹ فوڈز) بھی کھائیں، لیکن مختلف اقسام کے کھانے پانچوں گروپ (خوش غذا، سبزیاں، پھل، گوشت اور دودھ) میں سے کھائیں کیونکہ ہر ایک کی غذائی خصوصیات منفرد ہیں، مثلاً: پھل اور سبزیاں ملاقت پہنچاتی ہیں اور ان میں ریشہ یعنی فائبر بھی موجود ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں والدین بچوں کے لیے رول ماڈل کا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ماں باپ کو چاہیے کہ وہ بچوں کو پانچ گروپ یعنی خوش غذا، سبزیاں، پھل، گوشت اور دودھ کے بارے میں بتانے کے ساتھ ساتھ ان کو استعمال کروائیں تاکہ بچہ اچھی اور صحت مند زندگی گزاریں۔

نمک یا سوڈیم (Sodium) جسم میں پانی کی مقدار کو بڑھاتا ہے اور زیادہ پانی فشارخون کو بڑھاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر صحت کے لیے بہت خطرناک ہے، کیونکہ اس سے بہت سی دیگر بیماریاں بھی حملہ آور ہو جاتی ہیں۔ کوشش کیا کریں کہ دن میں صرف ایک چائے کا چمچ نمک آپ کے کھانوں میں شامل ہو۔ اس کے علاوہ نمائو کیپ اور چپس کھاتے وقت بھی احتیاط کریں کیونکہ ان میں وافر مقدار میں نمک موجود ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ محض چار سے پانچ چمچ پورے دن کی نمک کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے کافی ہیں، تو ذرا تصور کریں کہ چپس کے دو تین ٹیکس آپ کے جسم میں نمک کی مقدار کو کس سطح پر پہنچا دیں گے۔

موٹا پنا:

موٹا پنا چاہے کبھی بھی ہو نقصان دہ ہوتا ہے۔ اسی طرح بچوں میں بھی موٹا پنا ایک اہم مسئلہ ہے۔ کیونکہ جسم میں موجود حرارے نہ جلائے جانے کی صورت میں بھی حرارے ہی رہتے ہیں۔ حرارے بچوں کو کبھی اسی طرح متاثر کرتے ہیں جس طرح بڑوں کو کرتے ہیں۔ اگر بچے معمول اور نارمل سے زیادہ کھانا کھائیں گے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ اپنے جسم میں اضافی حرارے چکنائی کی صورت میں جمع کر رہے ہیں۔ ایسی خوراک جس میں چکنائی اور شوگر کی وافر مقدار موجود ہو اور حرارے زیادہ ہوں، یقیناً وزن میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ اسی لیے ماہرین غذا اذیت کا کہنا ہے کہ بچوں کے لیے صحیح کھانا بے حد اہم ہے۔

اس سلسلے میں امریکہ کے انسٹی ٹیوٹ آف میڈیسن نے غذا اذیت کے طریقہ کار کے لیے DRI (Index Dietary Reference) تجویز کیا ہے۔ DRI کے مطابق 9 سال سے 13 سال کی عمر کے بچے اور وہ بچے بلوغت میں قدم رکھ چکے ہیں، یعنی 14 سے 18 سال کی عمر کے بچوں کو 1,300 ملی گرام کیلشیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں میں چکنائی سے پاک دہن اور بیکر کھانے کی عادت ڈالیں۔

آئرن:

خون کی کمی یعنی ایشیمیا (Anaemia) اور کمزوری سے بچنے کے لیے ہمیں آئرن کی ضرورت ہوتی ہے اور آئرن کے حصول کے لیے یہ جاننا اہم ہے کہ کون کون سی اشیاء ہیں، جن سے ہم با آسانی آئرن حاصل کر سکتے ہیں۔ مثلاً: کھجی، پالک، لال گوشت اور ایسے سیریز یا دیہ وغیرہ جن میں آئرن موجود ہو۔ ہلا وہ بچے جن کی عمریں 9-13 سال کے درمیان ہیں، انہیں 8mg



آئرن کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔

ہلا وہ سال کی عمر سے پہلے اور تیرہ سال کی عمر کے بعد سے لڑکیوں کو لڑکوں کی پیمائش آئرن کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے، یعنی لڑکیوں کو 11mg اور لڑکیوں کو 15mg۔ لڑکیوں میں آئرن کی ضرورت اس لئے بھی ہوتی ہے کیونکہ ماہانہ ایام کے بعد ان میں خون کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

زنگ:

زنگ بھی بچوں کی نشوونما کے لیے ناگزیر ہے۔ ہمارے جسم کو روزانہ 8-11 ملی گرام زنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ زنگ زیادہ تر گوشت میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سبز یوں مثلاً: پالک اور مرز میں بھی زنگ موجود ہوتا ہے۔

زیادہ نمک کیوں خطرناک ہے؟

اگر آپ فاسٹ فوڈ کے شوقین ہیں تو پھر آپ زیادہ نمک سے نہیں بچ

کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین کی مقدار

چودہ سے اٹھارہ سال کے لڑکوں اور لڑکیوں میں جسمانی ضروریات کے مطابق روزانہ کی بنیاد پر کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین کی درج ذیل مقدار ضروری ہے۔

کاربوہائیڈریٹس 45-65 فیصد

چکنائی 25-35 فیصد

پروٹین 10-30 فیصد

مادیت پرستی کا بڑھتا ہوا رجحان



سب سے پہلے جو برائی مادیت پرستی کی وجہ سے پہنچتی ہے، وہ خود فرضی ہے۔ انسان ایک دوسرے کا احساس کرتا چھوڑ دیتے ہیں، ایک ہی محلے میں رہنے والے لوگوں کو یہ تک نہیں پہنچتا کہ ہمارا بڑا بھائی کون ہے، اس کا نام کیا ہے اور وہ کیا کرتا ہے۔ کسی جگہ اگر کوئی حادثہ ہو جائے تو لوگوں کو کوئی غصہ نہیں ہوتا، کیونکہ اصل میں یہ سب ان کے ساتھ نہیں ہوا ہوتا اور دوسروں سے انہیں کوئی غرض نہیں ہوتی۔ ان کی بلا سے کوئی جیسے یا سرے، انہیں کیا فرق پڑتا ہے۔

حد تو یہ ہے کہ اب ایک ہی خاندان کے لوگ ایک دوسرے سے ملنا تک پسند نہیں کرتے۔ خاص طور پر اس صورت میں جب کہ خاندان کا کوئی فرد مفلس ہو یا اس کے معاشی حالات بہتر نہ ہوں۔ اس طرح کی مادہ پرست دنیا میں جس تیزی سے معاشرتی اقدار و روایات پامال ہو رہی ہیں، اسی رفتار سے جرائم اور معاشی بحران میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ آج سے پہلے کے دور میں جب مادیت پرستی کا اتنا پرچار نہ تھا، اس وقت دنیا کے معاشی حالات قدرے بہتر تھے، لیکن جب سے اس مادہ پرستی کا بول بالا ہوا ہے، دنیا کے معاشی اور سماجی حالات بگڑتے ہی جا رہے ہیں۔ اگر ہمیں اپنے حالات میں بہتری لانی ہے تو ہمیں مادیت اور حس پرستی کی طرف بڑھتے ہوئے اپنے قدموں کو روکنا ہوگا، دوسری صورت میں ہمیں تباہ ہونے سے کوئی نہیں روک سکتا۔

سب چیزوں کو حاصل کرنے کی جدوجہد میں اپنے سب رشتے ناتے بھول جاتا ہے۔ حتیٰ کہ یہ بھی بھول جاتا ہے کہ وہ ایک انسان ہے۔ اس کے نزدیک صرف یہ اہم ہوتا ہے کہ اسے دنیا کی چمک دک کو ہر حالت میں حاصل کرنا ہے۔ مادیت پرستی جس طرح سے بڑھ رہی ہے، اس سے ہر ایک کے دل میں یہ خواہش پیدا ہو گئی ہے کہ وہ فوراً امیر ہو جائے۔ اس خواہش کی وجہ سے آج کی اس دنیا کے لوگ حد سے زیادہ خود غرض ہو گئے ہیں اور انہوں نے اپنا دین ایمان صرف اور صرف دولت کو ہی بنالیا ہے۔ اب لوگ صرف اس شخص سے بات کرتا اور ملنا پسند کرتے ہیں جس کے پاس دولت ہو۔ چاہے وہ دولت اس نے کسی بھی طرح حاصل کی ہو۔ حرص و ہوس کے مارے ہوئے لوگ غلط طرح سے پیسے کماتے سے بھی گریز نہیں کر رہے ہیں۔

مادیت پرستی انسان کو ایک وقت ایسے حالات میں لاکھڑا کر دیتی ہے کہ وہ ہر اچھا کام کرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موجودہ دور میں جرائم کی شرح حد سے زیادہ بڑھ گئی ہے اور لوگوں میں ڈروغ پھیل گیا ہے۔ کوئی بھی شخص سڑک پر اکیلے چلتے ہوئے ڈرتا ہے کہ کہیں کوئی اسے آکر ٹونہ نہ لے۔ موہاں چھیننا تو یہاں ایک نہایت عام سی بات ہے۔ ہمارے شہر میں بمشکل ہی کوئی ایسا فرد ہو جس کا موہاں بھی چھیننا نہ گیا ہو یا وہ راہ چلتے لوٹ مار کا شکار نہ ہو۔

دور حاضر میں جہاں ہر شے کی قیمت آسمان سے بائیں کر رہی ہے وہاں مادیت پرستی بھی عروج پر ہے۔ مادیت پرستی کیا ہے، یہ کس لیے ہے اور دن بہ دن کیوں بڑھ رہی ہے۔ اس کا جواب نہایت ہی واضح ہے۔ مادیت پرستی، دراصل پیسوں اور آسائشوں کی طرف برستی ہوئی کشش ہے جو انسان کو ان کا دیوانہ بنا دیتی ہے اور انسان صرف ان فانی چیزوں کو ہی حاصل کرنے میں لگ جاتا ہے۔ وہ ان

جب انسان ان سب برائیوں میں گھر جائے گا تو سکون اُسے کیسے نصیب ہوگا۔ سکون میسر آنے کی یہ ہی وجہ ہے

ہم سکون سے محروم کیوں ہیں؟

بہتر حال میں ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس سے بڑھ کر چاہتا ہے، یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے رب کی ناشکری کرتا ہے۔ اس کی ہوس دن بدن بڑھتی جاتی ہے اور ایمان کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اسی ہوس کی وجہ سے وہ سکون سے محروم ہو جاتا ہے اور کبھی بھی اپنی زندگی سے مطمئن نہیں ہوتا۔ ہمارے نبی محمد مصطفیٰ (جو علیہ السلام) کے کلمات ادا کرتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اصل میں جب وہ بالفاظ ادا کر رہا ہوتا ہے تو اس کے دل میں یہ یقین ہوتا ہے کہ میرا رب میرے ساتھ ہے اور وہ مجھے جلد ہی ان تمام مشکلات سے نکال دے گا۔ اس کا یہ یقین اتنا پختہ ہوتا ہے کہ اس کی زندگی میں آنے والی تمام پریشانیوں اس یقین کے سامنے حقیر دکھائی دیتی ہیں۔ اس کا وہ یقین ہی دراصل اس کا ایمان ہوتا ہے۔

لیکن سوال یہ ہے کہ پھر آج کا انسان کیوں دنیاوی چیزوں میں اور آسائشوں میں سکون ڈھونڈتا ہوا نظر آتا ہے، جبکہ سکون تو انسان کی سوچ اور اس کے کامل ایمان میں ہوتا ہے، جو وہ مشکلات آنے پر صبر کرتے وقت محسوس کرتا ہے اور مصائب میں گھرے ہونے کے باوجود بھی اپنے رب کا شکر ادا کرتا نہیں سمجھتا۔ سکون سے محروم ہونے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم لوگوں نے اللہ کی ناشکری کرتا اپنا شیعوہ بنا لیا ہے۔ ہر دوسرا شخص اپنی زندگی سے پریشان، اپنے نصیب کو برا سمجھتا ہوا دکھائی دیتا ہے، جبکہ وہ بہت سے لوگوں کی نسبت

جب انسان صبر اور شکر گزار کی کام نہیں لیتا تو اس میں ہوس بڑھنے لگتی ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ جو وہ چاہتا ہے، اُسے مل جائے۔ جب اس میں ہوس بڑھتی ہے تو حرص بھی اس کی ساتھی بن جاتی ہے۔ اس کا دل چاہتا ہے کہ اس کے پاس وہ سب ہو جو دوسروں کے پاس موجود ہے، لیکن جب اس کی اس خواہش کی تکمیل نہیں ہوتی تو پھر وہ حسد کی آگ میں جلتے لگتا ہے۔ جو اس کی زندگی کا سکون تو چھینتی ہی ہے، کبھی کبھار اس کا یہ حسد دوسروں کی زندگیوں کا بھی سکون ختم کرنے کا سبب بنتا ہے۔

سکون کیا ہے؟ سکون دلپے تو ایک احساس کا نام ہے، لیکن جب یہ احساس انسان کے دل میں جا گزیرے تو انسان ساری مشکلات و پریشانیوں کے باوجود نہایت اطمینان محسوس کرتا ہے۔ اس کیفیت کو وہ بیان تو نہیں کرتا لیکن اپنی زبان سے آکر ”اللہ تبارک و تعالیٰ“ کے کلمات ادا کرتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اصل میں جب وہ بالفاظ ادا کر رہا ہوتا ہے تو اس کے دل میں یہ یقین ہوتا ہے کہ میرا رب میرے ساتھ ہے اور وہ مجھے جلد ہی ان تمام مشکلات سے نکال دے گا۔ اس کا یہ یقین اتنا پختہ ہوتا ہے کہ اس کی زندگی میں آنے والی تمام پریشانیوں اس یقین کے سامنے حقیر دکھائی دیتی ہیں۔ اس کا وہ یقین ہی دراصل اس کا ایمان ہوتا ہے۔



کہ ہمارے معاشرے کا ہر شخص ان سب برائیوں کا شکار ہے۔ اگر ہمیں ان سب برائیوں سے نجات چاہیے، تو ہمیں سب سے پہلے اپنے رب پر بھروسہ کرنا پڑے گا۔ اس کے بعد جو کچھ اور جیسا بھی، ہمارے رب نے ہمیں عطا کیا ہے اس پر بھروسہ کرنا ضروری ہے۔ ذاتی پرزے کی اور زندگی میں جو چیز بھی چاہئے اس کے لئے مثبت طریقے سے محنت کرنی پڑے گی۔

پیوستہ رہ شجر سے اُمید بہار رکھ!



وقفیت

کبھی ایک سانہیں رہتا

تحریر: CE

اسکولوں میں پڑھانے کی استطاعت نہیں رکھتے تو کم از کم انہیں سرکاری اسکول میں داخل کروا کر اس قابل تو بنائی سکتے ہیں کہ وہ بنیادی چیزیں لکھنا پڑھنا سیکھ جائیں اور پھر جس بچے میں لگن ہوگی وہ علم کی طرف اپنے بقدر قدم خود اٹھائے گا، چاہے اُس کے لیے کتنے ہی پاپڑ کیوں نہ بنیے پڑیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہی ہیں کہ ملک میں توانائی کا بحران ہے تو اپنے گھر کی فائو جیاں بجھا کر ہم توانائی کا ایک بڑا حصہ اوسط سڑک کے لیے بچا سکتے ہیں۔ لیکن نہیں، ہمیں تو بیکس تنقید کرنا ہی آتی ہے اور وہ ہم کرتے ہیں، کیوں کہ اس کے لیے صرف منہ ہلاتا پڑتا ہے، ہاتھ پاؤں نہیں چلانے پڑتے۔

ہمیں صرف اپنے ماضی سے ہی محبت ہے، بلکہ اسے محبت کہنا بھی غلط ہوگا۔ ہم حال میں رہنا ہی نہیں چاہتے نہ ہی مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ جاپان کو ہی دیکھ لیں۔ ہیروشیما اور ناگاساکی پر دو ایٹم بم گرائے جانے کے اثرات یہ قوم آج تک بھٹکت رہی ہے آج بھی وہاں کسی نہ کسی معزوری کا شکار بنے پیدا ہوتے ہیں، لیکن اُس قوم کا حوصلہ تو دیکھیں کہ انھوں نے تاریخ کے اتنے ہیما تک اور ہولناک واقعے کو بھی خود پر سوار نہیں ہونے دیا اور دنیا کی بڑی ترقی یافتہ قوموں میں شمار ہوتے ہیں۔ کیا جاپانیوں کو اپنے پیاروں کی ایسی موت کا دکھ نہیں ہوا ہوگا؟ لیکن انھوں نے اس غم سہم سائے کو اپنی ترقی کی راہ میں حائل نہیں ہونے دیا، کیوں کہ دکھ اور کھو تو زندگی کے ساتھی ہیں اور ان دونوں کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلنے میں ہی عافیت ہے، کہ یہ آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں، کبھی ٹھہرتے نہیں۔ ہمیشہ وقت کا ردنا ونا اور اپنے ماضی میں بھٹکتے رہتا، دراصل وقت کو ٹھہرا دینے کے مترادف ہے، جس سے زندگی میں مجود اور یکسانیت طاری ہو جاتی ہے، لیکن اس طرح سے وقت صرف ہماری زندگیوں میں ہی ٹھہرتا ہے، باقی دنیا پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ یہ تو وہ ہنجھی ہے، جو سدا سے محو سفر ہے اور تابد رہے گا۔ ہمیں ہی اس کے سنگ سنگ دوڑنا ہوگا کہ یہ کسی کا انتظار نہیں کرتا۔ بس سر پٹ بھاگتے ہوئے گھوڑے کی مانند کبھی ہمیں خوشیوں کے ہرے بھرے جنگل میں لیے جاتا ہے، تو کبھی غموں اور دکھوں کے دیرانوں میں لا چٹتا ہے کہ اس کا کام ہی سفر ہے۔ تو کیوں نہ امید بہار رکھتے ہوئے وقت کے ساتھ قدم ملا کر چلا جائے کہ اسی میں ہماری بھلائی اور کامیابی ہے۔

ہے کیوں کہ ہمارے لیڈر ہم میں سے ہی اٹھ کر آتے ہیں۔ وہ بھی اُن ہی خوبیوں اور خامیوں کے حامل ہوتے ہیں، جو بحیثیت مجموعی ہمارے معاشرے میں موجود ہوتی ہیں، تو جب تک ہم میں سے ہر فرد خود اپنے گریبان میں نہیں جھانکے گا، اپنی اصلاح نہیں کرے گا، اُس وقت تک کسی دوسرے سے بھلائی کی امید رکھنا یا یہ خیال کرنا کہ ہمارے ساتھ سب اچھا ہوگا محض خام خیالی ہی ہوگی۔ یہ ایک تلخ حقیقت ہے کہ ہم پاکستانی ہر طرح کی برائیاں میں ملوث ہیں۔ دنیا کی کئی جتنی ایسی طاقتوں میں شمار ہونے کے باوجود ہم میں وہ بات نہیں، جو ایک ترقی یافتہ یا کم از کم ترقی کی طرف گامزن ملک و ملت میں ہوتی ہے۔ ہم ہر وقت یہی شکوہ کرتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ فلاں کے دور میں یوں تھا، اس دور میں یوں ہے۔ ہم انفرادی طور پر اپنے آپ کو بہتر کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ اپنے غلی ملے میں ہی نظر دوڑا دیے، ہر جگہ کنگی اور کچرے کے ڈھیر نظر آئیں گے۔ پاکستانی ہونے کے ناطے ہم چودہ اگست بہت جوش و جذبے سے مناتے ہیں، اپنے گھروں، بالکنیوں، پھولوں اور گھلوں کو تیز جھنڈیوں سے سجاتے ہیں، بڑے بڑے بزم بلالی پر چم لے کر گھومتے ہیں، ملی نغموں پر حب الوطنی کے جذبے سے سرشار ہو کر جھوم اٹھتے ہیں، لیکن اگلے ہی روز تمام جھنڈیاں کچرے کے ڈھیر میں پڑی ہماری حب الوطنی کو خنجر کر دی جاتی ہیں۔ کیا یہ ہی پاکستانیت ہے؟ کیا یہ ہی وطن ہے اور اُس سے شلک بچانے سے محبت کا طریقہ ہے؟ اور کیا واقعی یہ ایک درست طرز عمل ہے؟ اگر پوری چٹائی سے خود سے اس کا جواب مانگا جائے تو ہم میں سے ہر ایک کا سر شرم سے جھک جائے گا۔

ہم وقت پر، حاکم وقت پر اور سارے ستم پر تنقید تو بہت کرتے ہیں، لیکن انفرادی طور پر اپنی اپنی سطح پر خود میں اور معاشرے میں بہتری لانے کے لیے کچھ نہیں کرتے۔ درست ہے کہ حالات کچھ بہت زیادہ بہتر نہیں۔ موبگائی ہے، لوڈ شیڈنگ ہے، غربت ہے، بیماریاں ہیں، علم کی کمی ہے، لیکن جو کچھ ہے، کم از کم ہم اُس سے تو فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ہم میں انسان ہونے کے ناطے ان شہوؤں کو ہے ہی کہ اگر ہم اور ہمارے بچے کچرے کے ڈھیر پر پروان چڑھیں تو اس طرح بیمار جاتے ہیں جس میں گی اور اموات بڑھیں گی۔ ہم یہ تو جانتے ہیں کہ تعلیم کتنی ضروری ہے، اگر ہم اپنے بچوں کو مینگے انگریزی

ایک دفعہ سلطان محمود غزنوی نے اپنے وزیر ایاز کو ایک انگوٹھی دے کر کہا کہ اس پر کوئی ایسا جملہ کندہ کرواؤ، جسے میں غم کے زمانے میں پڑھوں تو خوش ہو جاؤں اور خوشی کے زمانے میں پڑھوں تو غمگین ہو جاؤں اور جب وہ انگوٹھی محمود غزنوی کے پاس لائی گئی تو اُس پر محض ایک ہی جملہ تحریر تھا: ”یہ وقت بھی گزر جائے گا۔“ اور واقعی یہ ایک حقیقت ہے کہ وقت کبھی بھی ایک سانہیں رہتا۔ بچپن میں ہم اپنے والدین کی انگلی پکڑ کر چلا کرتے تھے، اب ہمارے والدین ہمیں اپنا سہارا توہر کرتے ہیں۔ پہلے محض کھلونوں سے ہی بہل جایا کرتے تھے لیکن اب ہمیں دلائل دینے اور سننے کی عادت ہو گئی ہے اور ہم ہر چیز، ہر بات کی منطق تلاش کرتے رہتے ہیں۔ پہلے محض چھوٹی سی چوٹ لگ جانے پر بھی آسمان سر پر اٹھالیا کرتے تھے، لیکن اب بڑی سے بڑی بات پر بھی اکثر اوقات مسکرا دیتا یا بہتر معلوم ہوتا ہے، کہ داویلا کرنے سے کسی پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ تو وقت کی باتیں ہیں کہ سب کچھ بدل جاتا ہے، کچھ بھی دیرا نہیں رہتا۔

کبھی بہار ہوتی ہے، تو کبھی خزاں۔ کبھی گرمی اپنا زور دکھا رہی ہوتی ہے تو کبھی سردی جسم کو کڑائے دے رہی ہوتی ہے۔ یہ موسموں کا آنا جانا، مہ و سال کی گردش۔ ایسے سب کیا ہے، وقت کے ہی تو مرہولہ منت ہیں، لیکن ہم ناقد رہے اور ناشکرے انسان ہمیشہ ہی وقت کا ردنا ورتے رہتے ہیں۔ ماضی و مستقبل کے وعدوں اور فکر میں اُلجھ کر ہم اپنے حال کی فکر ہی چھوڑ دیتے ہیں، کہ وقت تو صرف وہ ہے جو ابھی، اس لمحے آپ کی دسترس میں ہے۔

اب سبکی دیکھ لیں کہ ہم اپنے ملک کے سیاسی حالات پر ہر وقت کڑھتے ہی رہتے ہیں۔ گزرا ہوا دور اور گزرے ہوئے سیاستدان ہمیں بہتر معلوم ہوتے ہیں جب کہ موجودہ لوگوں کو کھلے عام تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مانا کہ یہ ہم پاکستانیوں کی بدقسمتی ہے کہ ہمیں قائد اعظم محمد علی جناح اور لیاقت علی خان مرحوم کے بعد کوئی بھی شخص سیاستدان نہیں ملا، لیکن ہمارے اعمال بھی کچھ اتنے اچھے نہیں ہیں۔ جھوٹ، دھوکا دہی، ناگہان کھینچنا، کرپشن، بدعنوانی، لوٹ مار۔ ایسے سب کیا ہے؟ ہمارے ہی کام ہیں۔ پھر اس پر بھی ہم یہ اگر یہ توقع کریں کہ سب اچھا ہو، ہمارے سر پر جو بھی لیڈر آئے، وہ ملک و قوم کا قلمس ہوتو یہ ہماری غلط فہمی

تحریر: عیشہ عبدالقادر

پھلوں کی طرح سبزیوں میں بھی قدرت نے حضرت انسان کے لیے بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ ٹماٹر بھی ان میں سے ایک ہے۔ اس کے فائدوں کے بارے میں تو آپ نے بہت کچھ سن رکھا ہوگا، پڑھا بھی ہوگا۔ مگر آج ہم آپ کو اس کے اُن جدید فوائد سے آگاہ کریں گے، جو حال ہی میں مغربی سائنسدانوں نے دریافت کئے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ ان فوائد کو پڑھ کر آپ حیران ضرور ہوں گے اور کھانوں میں ٹماٹر کا استعمال بڑھا دیں گے۔

ٹماٹر

صحت اور تندرستی کا خزانہ!

اس کی اتنی ساری خوبیاں آپ نے اس سے پہلے کبھی نہیں سنی ہوں گی۔

ہے۔ اس تختی سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدوری اور ہڈیوں کی ساخت میں بگاڑ کی شکایت بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

9 مختلف اقسام کے کیٹسرس سے بچاؤ کے لیے

ٹماٹر میں پایا جانے والا لاگوپین، کیٹسر کے خلاف مداخلت میں مدد دیتا ہے۔ جن افراد کے خون میں لاگوپین کی وافر مقدار ہوتی ہے، اُن میں پروٹین کیٹسر اور بریسٹ کیٹسر میں مبتلا ہونے کی شرح انتہائی کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ پیچھے پڑے معدے، منہ، پتے، گردن، نقدانہ نالی اور بڑی آنت کے کیٹسر کے امکانات کو بھی انتہائی حد تک گھٹا دیتا ہے۔ ٹماٹر جسم میں پہلے سے موجود سرطان کے خلیوں کو ختم کرتا ہے اور اور ایسے مزید خلیوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے۔ کئی تحقیقات سے یہ ثابت بھی ہو چکا ہے کہ ان نو مختلف اقسام کے کیٹسر سے تحفظ میں سب سے بڑا کردار ٹماٹر یا ٹماٹر سے بنی ہوئی خوراک کا استعمال ہے۔ مغربی طبی ماہرین اب ٹماٹر سے ان نو اقسام کے کیٹسر کا علاج ڈھونڈنے میں مصروف ہیں۔

بھرپور نیند کے لیے

طبی ماہرین ٹماٹر کو خواب آور ڈرائٹ کا بھی نام دیتے ہیں۔ وہ افراد جنہیں نیند نہ آنے کی شکایت ہے یا جن کی نیند بہت جلد اچاٹ ہو جاتی ہے یا پھر وہ افراد جو گہری اور پرسکون نیند سونا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ اپنی خوراک میں ٹماٹر کا استعمال بڑھا دیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وہ افراد جو بھرپور نیند (سات یا آٹھ گھنٹے) لیتے ہیں، اُن کے جسم میں دواؤں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے

تک کہ نو مختلف اقسام کے کیٹسر سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ لاگوپین میں دواؤں اے اور سی کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ٹماٹر غذائیت سے تو بھرپور ہوتا ہے مگر اس میں کیلور بڑھ ہونے کے برابر ہوتی ہیں، یعنی ایک بڑے سائز کے ٹماٹر میں صرف آٹھ سے دس کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

جلد کی خوبصورتی کے لیے

اگر آپ نرم و ملائم جلد چاہتی ہیں، تو زیادہ سے زیادہ ٹماٹر کھائیں، کیونکہ لاگوپین جسم میں کوئی جن (collagen) مائل کیول بڑھاتا ہے۔ یہ دی مائل کیول ہیں جو جلد کی شادابی اور رعنائی کے لیے ضروری خیال کئے جاتے ہیں اور جس سے آپ کی جلد بچوں جیسی نرم و ملائم ہو سکتی ہے۔ یہی مائل کیول تیز دھوپ میں جلد کو جلنے سے بھی بچاتا ہے۔ ایک حالیہ سروے کے مطابق وہ خواتین جن کی خوراک میں روزانہ کم از کم پچپن گرام ٹماٹر شامل ہوتا ہے، اُن کی جلد میں سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں سے بچنے کی طاقت تقریباً تین گنا بڑھ جاتی ہے۔

امراض قلب سے بچنے کے لیے

نیو انگلینڈ آف میڈیسن میں شائع ہونے والی جدید تحقیق کے مطابق ٹماٹر کارڈیو اسکیلر بیماریوں سے بچاتا ہے اور ہارٹ ایک کے امکان کو کم کرتا ہے۔ ٹماٹر کے مستقل استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی سطح گھٹ جاتی ہے۔

ہڈیوں کی صحت کے لیے

ٹماٹر ہڈیوں کی صحت کا ضامن ہے اور آسٹیوپوروس نامی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس بیماری میں ہڈیوں میں کچھ ختم ہو جاتی ہے اور سختی بڑھنے لگتی

علم نباتات کی رو سے ٹماٹر سبزی نہیں، پھل ہے لیکن اس پھل کو سبزی کی حیثیت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ وہ واحد سبزی ہے جس میں مختلف بیماریوں سے بچاؤ کے لیے جلد کی چمک تک کے راز چھپے ہیں۔ اسے غذائیت کا ”پاور ہاؤس“ بھی کہا جاتا ہے۔ ٹماٹر میں طاقت ور اینٹی آکسیڈنٹ، لاگوپین (lycopene) پایا جاتا ہے۔ سرخ رنگ کے اس مرکب کی وجہ سے ہی ٹماٹر کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ لاگوپین ایک ایسا اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جو جسم میں خود پیدا نہیں ہوتا بلکہ جسم کو اسے بیرونی ذرائع سے حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ جسم کا نظام ٹھیک طریقے سے چلا رہے، لاگوپین کے معاملے میں جس قدر ٹماٹر مالا مال ہے اتنا کوئی اور پھل یا سبزی نہیں۔ لاگوپین امراض قلب کے خطرات کم کرتا ہے، قوت بصارت بڑھاتا ہے اور کولیسٹرول گھٹاتا ہے۔ یہاں



ٹماٹر اور خطرناک؟؟؟؟

1800ء تک امریکا میں ٹماٹر کا استعمال نہیں ہوتا تھا۔ امریکیوں کا خیال تھا کہ یہ ایک خطرناک پھل ہے جس کے کھانے سے دماغ کا بخار اور سرطان ہو جاتا ہے۔ اسی دوران ریاست نیو جرسی کا ایک شخص کرل رابرٹ مکیون جانسن بیرون ملک سے ٹماٹر لایا۔ چونکہ لوگ ٹماٹر سے خوفزدہ تھے، اس لیے اس نے اپنے آبائی شہر سلیم (Salem) میں اعلان کیا کہ وہ 26 ستمبر 1820ء کو سب کے سامنے ٹماٹر کھانے کا مظاہرہ کرے گا۔ اس دن سیکڑوں لوگوں کے سامنے وہ ٹماٹر کی پوری ایک ٹوکری کھا گیا۔ لوگ اس انتظار میں تھے کہ وہ ابھی لڑھک کر گرے گا اور مر جائے گا مگر ایسا کچھ نہیں ہوا۔ تب سے ٹماٹر امریکیوں کی غذا کا ایک لازمی جز بن گیا ہے اور اس کے بارے میں تمام منفی نظریات زائل ہو چکے ہیں۔



ٹماٹروں سے جنگ

ایکین کے شہر بریل (Burial) میں ہر سال "میٹو ٹومینا" نامی ایک روایتی تہوار منعقد کیا جاتا ہے۔ اس موقع پر ٹماٹر کے ہزاروں عاشق جمع ہوتے ہیں اور ہزاروں کلو ٹماٹر پیسکے جاتے ہیں۔ تمام لوگ اور سڑکیں لال رنگ میں نہا جاتی ہیں۔ روایتی میلے میں لوگ ٹنگ گلیوں میں جمع ہو کر ٹوکوں سے ٹماٹر اٹھا کر ایک دوسرے پر پھینکتے ہیں۔ سالانہ میلے میں غیر ملکی سیاح بھی شرکت کرتے ہیں۔ آپس میں اور ٹماٹر سے دل بستگی کے اظہار کا یہ انوکھا طریقہ ہے۔ ان کا سلسلہ 1940ء کے عشرے سے ایکین میں شروع ہوا تھا جب کچھ لوگ سڑک پر ہاتھ پائی کے دوران دکانوں سے ٹماٹر لے کر ایک دوسرے پر پھینکتے لگے تھے۔ ایک سال بعد وہی افر اسی مقام پر ملے تھے تاکہ ٹماٹروں سے لڑائی لڑیں۔

لاطینی امریکہ کے ملک چلی میں بھی "ٹماٹروں کی جنگ" کے نام سے سالانہ فیٹیول ہوتا ہے جس کے دوران سب لوگوں کو ایک دوسرے پر ٹماٹر پھینکنے کی اجازت ہوتی ہے۔ ٹماٹر پھینکنے سے پہلے اس کا طیبہ بنانا ہوتا ہے تاکہ کسی کو چوٹ نہ لگے۔ فیٹیول کے موقع پر کئی ٹن ٹماٹر استعمال کئے جاتے ہیں اور ٹماٹروں سے لڑی جانے والی لڑائی کئی گھنٹے جاری رہتی ہے جس کے بعد سب لوگوں ایک دوسرے پر پانی ڈالتے اور نہاتے ہیں۔ ایسا فیٹیول کسانوں کے لیے غیر معیاری اشیاء رو کرنے کا ایک اچھا موقع ہے اس لیے کئی کسان "ٹماٹروں کی جنگ" کے لیے ہتھیار یعنی ٹماٹر فراہم کرتے ہیں۔ لاطینی امریکہ میں ایسے فیٹیول بہت مقبول ہیں۔

اور یہی دماغ ہی انہیں بہتر فیڈ فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک بڑے سائز کے ٹماٹر میں تقریباً 5 ملی گرام دماغی سیٹو پایا جاتا ہے۔ اچھی نیند کے لیے انسان کو روزانہ تقریباً 5 ملی گرام دماغی سیٹو کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اب اگر کبھی آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو دو بڑے ٹماٹر کچے یا کھانے میں ڈال کر کھائیں اور رات بھر کے لیے سکون سے گہری نیند سو جائیں۔

دیگر فوائد

- ❖ ٹماٹر یا پیٹلس کے مرینوں میں شکر لیول کنٹرول کرتا ہے۔
- ❖ سگریٹ نوشی سے ہونے والے نقصان کو کم کرتا ہے۔
- ❖ ٹماٹر میں موجود دماغی سیٹو بہتر بناتا ہے۔
- ❖ دماغ اے آپ کے بالوں کے لیے بھی مفید ہے۔ ٹماٹر کے مستقل استعمال سے آپ کے بال مضبوط اور چمکدار ہوتے ہیں۔
- ❖ یہ بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے، جس سے فالج، دل کے دورے اور دیگر خطرناک بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔
- ❖ ٹماٹر ہیرسج کے کھایا جائے تو اس سے بچے اور گردوں کی پتھری کے خطرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔
- ❖ یہ قیض کشا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے اور کھانا ہضم کرتا ہے۔
- ❖ ٹماٹر خون صاف کرتا ہے اور جسم کی خشکی دور کرتا ہے۔
- ❖ گرمیوں میں اس کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے، کیونکہ گرم موسم میں یہ گرمی اور حرارت کے احساس کو مٹاتا ہے اور جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔



کر کے حقائق پر غور کریں۔ بناوٹ اور دکھاوے سے پرہیز کریں اور دوسروں کی دیکھا دیکھی کسی عمل کو کرنے سے گریز کرتے ہوئے قناعت پسندی کا وصف پیدا کریں۔ معاشی طور پر خوشحالی حاصل کرنے اور معاشرے میں اپنا مقام بنانے کے لیے سخت محنت کریں، لیکن ہمارا شکر کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ کہتے ہیں کہ کسی کا منہ لال دیکھ کر اپنا منہ تھپڑوں سے لال نہیں کیا جاسکتا تو ضروری نہیں کہ آپ ہر اس چیز کی خواہش کریں جو دوسرے کے پاس ہو۔

اکثر خواتین اس معاملے میں انتہائی ناشکری واقع ہوتی ہیں۔ وہ شوہروں کے سامنے دوسروں کی امارت کا حوالہ دیتی ہیں اور بعض اوقات اپنے اور بچوں کے لیے ویسی ہی آسانشوں کا مطالبہ کرتی ہیں۔ یہ چیز جہاں گھر کے سکون کو بر باد کر دیتی ہے وہیں اُن کی نجی زندگی بھی تباہ کرنے لگتی ہے۔ شوہر کو محنت کے



پیسہ بہت کچھ سہی

لیکن سب کچھ نہیں!

لے آسائیں، ترغیب دیں، اچھے اچھے آئیڈیاز دیں اور اگر معاشی طور پر آپ اپنے خاندان کے لیے کچھ کر سکتے ہیں تو وہ بھی کریں لیکن صرف اور صرف پیسے کو ہر دکھ کی دوا سمجھنے کی غلطی نہ کریں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو اگر اچھی صحت دی ہے تو یہ اُس رب بچی سے کہیں زیادہ بہتر ہے جو کسی بیماری کی وجہ سے مرضی کا کھانا بھی نہیں کھا سکتا۔ دستیاب وسائل کے تحت زندگی گزارنے کا ٹریکسیں اور اپنے گھر کو بنانے اور سنوارنے پر پوری توجہ دیں۔ اپنے جیون ساتھی سے جس اس لیے اختلاف نہ کریں کہ وہ مالی اعتبار سے کمزور ہے یا آپ کی بے جا خواہشات کو پورا نہیں کر سکتا۔ اُس کا بر حال میں ساتھ دیں اور جس حد تک ممکن ہو مالی مشکلات میں اُس کی مدد کریں اور اُس کی ہمت اور حوصلہ بڑھائیں، نہ کہ بے جا خواہشات اور فرمائشیں کر کے اُس کی پریشانیوں میں اضافہ کریں۔ یاد رکھیں ہر چمکتی چیز سونا نہیں ہوتی اور ہر خوش حال فرد ضروری نہیں کہ اپنی زندگی سے خوش بھی ہو۔ وہ اُن درجنوں نعمتوں سے محروم بھی ہو سکتا ہے جو قدرت نے آپ کو دے رکھی ہیں۔ زیادہ پیسے والوں کے بھی اپنے مسائل ہوتے ہیں۔ چنانچہ اپنے مسائل بڑھانے کے لیے محنت کریں مگر دوسروں سے حد درجہ مرعوب ہونا چھوڑ دیں اور سب سے اہم بات یہ کہن سے لے کر بات چیت تک میں سادگی اپنائیں کہ یہی خوش و خرم زندگی کا راز ہے۔

ہے کہ زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ اُن کی ضرورتیں بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ اُن کے لیے ضروریات زندگی کا حصول اور بچوں کی پرورش اور تعلیم ایک مسئلہ بن چکی ہے۔ نئی زمانہ دکھاوا اور بناوٹ بھی زیادہ ہے، جس کی وجہ سے انسان مشین بن کر رہ گیا ہے۔ مردود و نوکریاں کرتے ہیں یا اور نام لگاتے ہیں۔ ادھر ادھر ہاتھ پاؤں مارتے ہیں، تنخواہ کے علاوہ اضافی رقم کے بندوبست کے لیے کوششیں کرتے ہیں، حد تو یہ ہے کہ اب تو بہت سارے مرد شادی کے نام سے بھی کترانے لگے ہیں۔ وہ ذمہ داریاں قبول کرنے سے ڈرتے ہیں۔ شوہر حضرات اپنی بیوی اور بچوں کی ضروریات پوری کرنے کی غرض سے دن رات ایک کر دیتے ہیں لیکن پھر اُن ہی بیوی بچوں کو یہ شکایت رہنے لگتی ہے کہ وہ گھر والوں کو وقت نہیں دیتے۔

ہمارے معاشرے میں قناعت پسندی کا بھی فقدان ہو گیا ہے۔ انسان کو

”ہر چمکتی چیز سونا نہیں ہوتی اور ہر خوش حال فرد ضروری نہیں کہ اپنی زندگی سے خوش بھی ہو۔ وہ اُن درجنوں نعمتوں سے محروم بھی ہو سکتا ہے جو قدرت نے آپ کو دے رکھی ہیں۔“

جو کچھ ملتا ہوتا ہے وہ اُس میں خوش نہیں رہتا۔ لوگ اپنے وسائل سے زیادہ خرچ کرتے ہیں اور ہر پریشان رہتے ہیں۔ حالت یہ ہو جاتی ہے کہ ہر ماہ کسی نہ کسی سے ادھار مانگنا پڑتا ہے اور عرصہ فکس واڈ پر لگ جاتی ہے۔ دعا یہ کرتے رہتا چاہے کہ اللہ پاک اتنا سودہ حال کر دے کہ کسی کے آگے ہاتھ نہ پھیلا نا پڑے اور زندگی کے معاملات آسانی کے ساتھ چلے جائیں۔

کامیاب رشتوں کے لیے ضروری ہے کہ ہم زندگی سے معنوی پن کو ختم

پیسے کی ضرورت و اہمیت سے بھلا کون انکار کر سکتا ہے؟ بظاہر پیسہ ہی وہ ذریعہ ہے، جس سے ہم اپنی زندگی کی بنیادی ضرورتیں پوری کر سکتے ہیں۔ پیسہ ہی ہمیں روٹی کپڑا، مکان اور اٹینس فراہم کر سکتا ہے اور آج کے اس دور میں جب مادیت پرستی معاشرے کو یکڑ چکی ہے، ایسے میں پیسے کی اہمیت شاید اور بھی بڑھ گئی ہے۔ حتیٰ کہ بیشتر رشتے ناٹے اسی کے ارد گرد گھومتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جو بچہ زیادہ کماتا ہے اُس سے والدین بھی عموماً خوش رہتے ہیں اور صرف اُس سے ہی نہیں بلکہ اُس کے بیوی بچوں کا بھی خاندان کے دیگر افراد پر رعب چلتا ہے۔ معاشرے میں جس شخص کے پاس پیسہ نہیں ہوتا لوگ اُسے وہ عزت و گوریم نہیں دیتے جس کا وہ حق دار ہوتا ہے۔

مال و دولت کی محبت ہی بعض اوقات خون کے رشتوں میں بھی دراڑ ڈال دیتی ہے۔ میاں بیوی جیسے انتہائی قریبی تعلق میں بھی پیسے کی وجہ سے کشیدگی دیکھی جاسکتی ہے۔ ایسے واقعات ہمارے معاشرے میں عام ہیں کہ مالی پریشانی یا تنگدستی کے سبب شوہر اور بیوی کے درمیان زبردست لڑائی جھگڑے شروع ہو گئے اور ٹوٹ مار پھینک چاکنچھی، جس کا انجام طلعہ کی پر ہی ہوتا ہے۔ یا تو شوہر تنگ آ کر طلاق دیتا ہے یا بیوی خلع کے لیے عدالت کا دروازہ کھٹکنا دیتی ہے۔

میاں بیوی کا رشتہ پیار و محبت، دوستی، اعتماد اور ایک دوسرے کو سمجھنے کا نام ہے۔ یہ جتنا مضبوط دکھائی دیتا ہے، درحقیقت اتنا ہی نازک اور کمزور بھی ہوتا ہے۔ مذہبی اعتبار سے اس رشتے کا آغاز نکاح کی چند آیات اور ایجاب و قبول سے ہوتا ہے اور اس کا اختتام جنس تین لفظوں پر ہو جاتا ہے۔ ازدواجی رشتہ میاں بیوی کے لیے بہت پائیدار اور پرست ہو سکتا ہے، اگر دونوں میں ایک دوسرے کے لیے پیار، ایثار اور قربانی کے جذبات موجود ہوں، کیونکہ جب رشتوں میں پیسہ اور امارت ہی بنیاد ہو تو پیسے کی کمی انھیں کسی بھی وقت ختم کر ڈالتی ہے۔

پیسہ انسان کی ضرورت ہے لیکن یہ سب کچھ نہیں ہے۔ اسے اپنی کمزوری نہ بننے دیں کہ زندگی میں اتار چڑھاؤ آتے ہی رہتے ہیں اور یہ بات ہم وقت ذہن میں رہے کہ دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جس نے کبھی کوئی سامنا نہ کیا ہو۔ آج کل ہر شخص مہنگائی کا رونا رورہا ہے جس سے شادی شدہ لوگ ظاہر



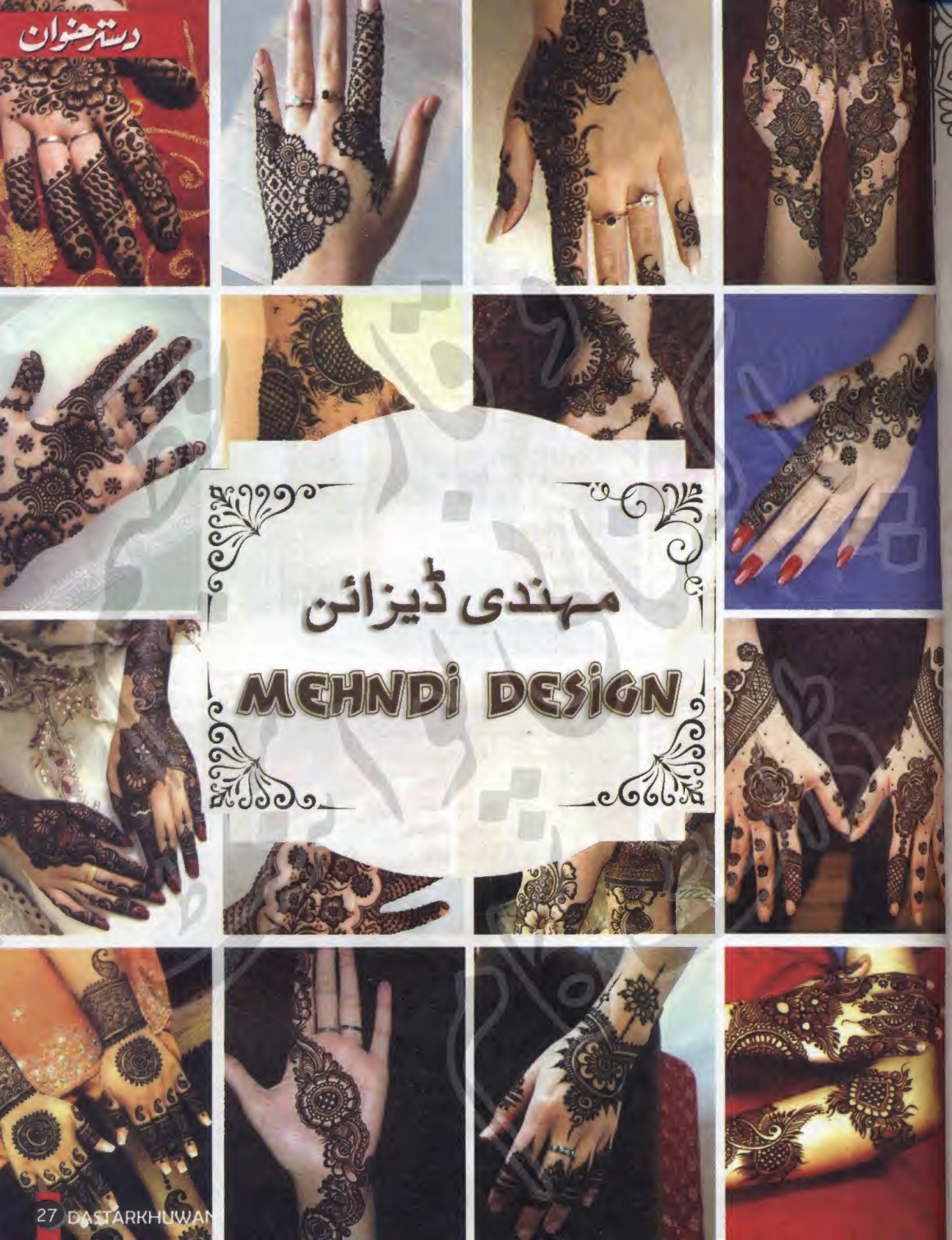
مہندی

ہاتھوں میں رچی سوندھی سوندھی خوشبو۔۔۔

دنیا چاہے ادھر سے ادھر ہو جائے۔ زمانہ فیشن کے نام پر چاہے کتنے ہی روپ بدلے۔ لباس میں چھوٹی قمیضیں ان ہوں یا لمبی لمبی شرٹس، زیورات ہینڈ میڈ ہوں یا جڑاؤ، میک اپ اسموکی ہو یا لائٹ۔۔۔ ہمارے یہاں سارے ٹرینڈز جلد ہی قبول کر لیے جاتے ہیں، لیکن ایک چیز جس پر خواتین کبھی بھی سمجھوتہ نہیں کرتیں اور نا ہی کرنا چاہتی ہیں، وہ ہے مہندی۔ عورت کے بناؤ سنگھار کا ایک لازمی جزو۔۔۔!

مہندی کو عربی میں حنا کہا جاتا ہے۔ پہلے پہل مہندی کے پتوں کو کوٹ کر اس سے ہاتھوں پر ڈیزائن بنوائے جاتے تھے، لیکن اب کون مہندی موجود ہے، جس سے مہندی کے خوبصورت ڈیزائن بنانا نہایت ہی آسان ہے۔ ہمارے یہاں مختلف اقسام کے مہندی ڈیزائن ہر دور میں مشہور رہے ہیں۔ جیسے عربین مہندی، سوڈانی مہندی، انڈین مہندی وغیرہ۔ ہر مہندی ڈیزائن اپنی الگ ہی چھب لیے ہوئے ہوتا ہے۔ دوسرے سے یک سر منفر د اور جدا۔۔۔

چاند رات کی اصل دلکشی ہی مہندی لگوانے میں ہے۔ کچھ خواتین گھر پر ہی مہندی لگوا لیتی ہیں، جبکہ کچھ پارلر جا کر مہندی لگوانا پسند کرتی ہیں۔ خواتین، لڑکیاں اور بچیاں دونوں ہاتھوں پر مہندی کے خوبصورت ڈیزائن بنوا کر خوشی و شادمانی سے پھولے نہیں ساتیں۔ مانو جیسے اصل عیدی ہی یہی ہے۔۔۔ آج کی اس بزم میں ہم بھی آپ کی مدد کے لیے کچھ خوبصورت مہندی ڈیزائن لے کر حاضر ہوئے ہیں، آپ کو یقیناً پسند آئیں گے۔



مہندی ڈیزائن

MEHNDI DESIGN



چاکلیٹ

صرف ذائقے ہی نہیں صحت کی بھی ملکہ۔!

چاکلیٹ کھانے کے اچھے اثرات تمام لوگوں پر یکساں ہو سکتے ہیں۔

بصارت میں بہتری!

یونیورسٹی آف ریڈنگ (University Of Redding) میں کیے گئے ایک ٹیسٹ کے مطابق وہ لوگ جو ڈارک چاکلیٹ کھاتے ہیں، ان کی نظر ان لوگوں کے مقابلے میں بہتر ہوتی ہے جو وائٹ چاکلیٹ استعمال کرتے ہیں۔

مطلب نہیں کہ ہر وقت بس چاکلیٹ ہی کھانی جاتی رہے۔ اعتدال کا دامن ہاتھ سے کبھی بھی نہیں چھوٹنا چاہیے۔ چاکلیٹ کو صحت کے حوالے سے ”پاور ہاؤس“ بھی کہا جاتا رہا ہے، کیوں کہ یہ ہمارے ذائقہ تبدیل اور خوشگوار بنانے کے ساتھ ہمارے جسم میں ایک نئی انرجی بھی بھر دیتی ہے۔



چاکلیٹ کے چند فوائد یہ ہیں:

دماغ تیز کرنا!

ویمننگ جیسٹ یونیورسٹی (Wheeling Jesuit University) کے چند تحقیق کاروں کے مطابق چاکلیٹ کھانے سے دماغ تیز ہوتا ہے اور انسان اپنے روزمرہ کے افعال زیادہ بہتر طور پر سرانجام دے سکتا ہے۔ چیزوں اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں بھی چاکلیٹ کے کردار سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے علاوہ یادداشت میں بہتری اور چیزوں پر زیادہ بہتر انداز میں توجہ دینے (ارتکاز) کے لیے بھی چاکلیٹ، خاص کر ڈارک چاکلیٹ کا کردار اہم ہے۔ یہاں ایک بات اہم ہے کہ اس سلسلے میں عمر کی کوئی قید نہیں اور

چاکلیٹ کے پسند نہیں۔! کسی بھی خوشی یا تفریح کے موقع پر ہم چاکلیٹ کھانا پسند کرتے ہیں۔ اگر کسی کو تھک دینا ہو تو ہمارے ذہن میں پہلا خیال چاکلیٹ ہی کا آتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ چاکلیٹ ہماری روح یا ذوق کی تسکین کا باعث ہے، لیکن ڈاکٹر زاور متفقین کا کہنا ہے کہ یہ ہمارے جسم کے لیے بھی بہت طریقوں سے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن اس کا یہ

چاکلیٹ کو صحت کے حوالے سے ”پاور ہاؤس“ بھی کہا جا رہا ہے، یہ منہ کا ذائقہ تبدیل اور خوشگوار بنانے کے ساتھ ہمارے جسم میں ایک نئی انرجی بھی بھر دیتی ہے

دل کے دورے سے بچاؤ!

سوئیڈن میں خواتین پر کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق وہ خواتین جو ہفتے میں ڈارک چاکلیٹ کی دو بارز (Bars) استعمال کرتی ہیں، ان میں دل کے دورے کی شرح 20 فی صد کم ہو جاتی ہے۔ لیکن بہت زیادہ چاکلیٹ کھانے سے احتراز کرنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق ایک دن میں تین اونس ڈارک چاکلیٹ کافی ہے۔

خون کی روانی بہتر بنانا!

ہارورڈ کے محققین کے مطابق ڈارک چاکلیٹ کے مختلف ذائقے خون کی روانی کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ جسم کے غلیوں میں توڑ پھوڑ اور سوزش کو بھی روکتے ہیں اور جسم پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔





موڈ خوشگوار بنانا!

چاکلیٹ میں سیرڈون موجود ہوتا ہے، جو ایک قدرتی دافع ذہن (Anti-Depressant) عنصر ہے۔ چاکلیٹ کھانے سے ہمارے جسم میں انڈورفن (Endorphin) کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے جو ہمارے اندر خوشی اور انہماک کی کیفیات پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ موڈ خراب ہونے یا پریشان ہونے کی صورت میں چاکلیٹ کھاتے ہیں تاکہ ان کیفیات سے باہر نکلا جاسکے۔

مزاج میں بہتری پیدا کرنا!

جرنل آف پرسنلٹی اینڈ سوشل سائیکولوجی کے مطابق وہ لوگ جو چاکلیٹ کھاتے ہیں، ان لوگوں کے مقابلے میں بہت دستانہ مزاج کے حامل ہوتے ہیں، جو مزاجی مصالحوں والے کھانے زیادہ کھاتے ہیں۔ چاکلیٹ کے عادی افراد بلاوجہ اختلافات کو ناپسند کرتے ہیں اور یہ تو ایک عام مشاہدہ ہے کہ تحفہ اگر آپ کسی کو کچھ پیش کرنا چاہتے ہیں تو وہ آپ کے بارے میں بہت اچھے خیالات رکھے گا اور مشکل وقت میں آپ کے کام آنے کے لیے بھی تیار رہے گا۔

دانتوں کی حفاظت!

تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ چاکلیٹ میں پایا جانے والا تھیوبرومین (Theobromine) نامی ایک عنصر اسٹریپٹوکوکس میڈنس (Streptococcus Mutans) نامی بیکٹیریا کے خاتمے میں مددگار ہے۔ یہ بیکٹیریا ہمارے دانتوں کی خرابی اور توڑ پھوڑ کا ذمہ دار ہے۔

عضلات کو مضبوط کرنا!

چاکلیٹ عضلات اور عضلاتی ممبروں میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ کھلاڑی اور سائیکلسٹ جو پرنکس کے دوران ملک چاکلیٹ کا استعمال کرتے ہیں، ان لوگوں کی نسبت زیادہ چاق و چوبند رہتے ہیں جو دوسری طرح کے انرجی ڈرنکس استعمال کرتے ہیں۔

کینسر کے خلاف مدافعت کا باعث!

بہت سے مطالعات کے نتیجے میں یہ معلوم ہوا ہے کہ چاکلیٹ بھی کینسر کے خلیات کو مارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ چاکلیٹ کینسر کے خلیات کو مزید تقسیم ہونے اور بڑھنے سے روکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ خلیوں میں سوزش کو بھی روکتی ہے۔

جلد کو نرم و ملائم بنانا!

وہ خواتین جو چاکلیٹ کے کسی فلیور کو آدھے کپ دودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کرتی ہیں، ان کی جلد بہت نرم و ملائم رہتی ہے اور الزہرا وائلٹ شعاعوں سے بھی کافی حد تک بچت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اب دنیا بھر میں چاکلیٹ مساج کے نام سے ایک نئی ٹیکنیک بھی استعمال کی جا رہی ہے، جو جسم کو سکون فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ ایک نئی طاقت بھی فراہم کرتی ہے۔



شادیوں کا سیزن بھی بس آنے ہی والا ہے۔ عید کی گہما گہمی شمع ہوئی نہیں کہ پھر شادی سیزن نے عروج پکڑ لینا ہے۔ چاہے بات لباس کی ہو یا میک اپ کی، خواتین کے لیے تو گویا ہر لمحہ ہر موقع ایک چیلنج ہوتا ہے خوب سے خوب تر نظر آنے کا اور وہ لڑکیاں جنہوں نے بیاہ کر پیا دیں جانا ہے، اُن کا میک اپ اور لباس تو کچھ خاص ہونا بہت ہی ضروری ہے، کیوں کہ یہ تقریبات جتنی ہی خاص اُن کے ذم سے ہیں۔ اپنی آج کی بزم میں ہم مہندی، شادی، ویسے اور شادی کے بعد کی دھڑوٹوں کی مناسبت سے ملبوسات اور میک اپ کے جدید ٹرینڈز کے ساتھ حاضر ہوئے ہیں۔ نظر دوڑائیے اور اپنے لیے بھی کچھ پسند کر لیجیے۔

میں تو دیس پیا کے چلی دے۔!

شادیوں کا میک اپ اور ملبوسات







back to
School

پہٹیاں ختم ہونے کو ہیں۔۔۔!

کیا آپ کے بچے اسکول کے لیے تیار ہیں؟



تحریر: عبدالقادر قاسم

اسکول میں گرمیوں کی چھٹیوں کا اعلان ہوتا ہے بچوں کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں رہتا۔ ان چھٹیوں کا تو نہ جانے کب سے

جانے کے لیے ذہنی اور جسمانی طور پر مکمل صحت مند ہے۔ اگر خدا نخواستہ آپ کو کوئی شہ ہے تو چھٹیاں ختم ہونے سے کم از کم ایک ہفتے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کے سامنے مسئلہ بیان کریں۔ اگر چھٹیوں کے دوران بچے کے رویے، مزاج یا طبیعت میں کوئی منفی تبدیلی دیکھیں تو کسی ماہر نفسیات یا بچوں کے ماہر ڈاکٹر سے بھی رجوع کریں۔ اس سے آپ کے بچے پر بھی آپ کے بارے میں اچھا تاثر پڑے گا کہ آپ کو اس کی کتنی فکر ہے۔

اسکول کے لیے خریداری

اگر آپ کے بچوں کو چھٹیوں کے بعد نئے اسکول بیگز اور یونیفارم وغیرہ کی ضرورت ہے تو کم از کم ایک ہفتے پہلے ان کی خریداری مکمل کر لیں۔ جوتے موزے، ہینسل قلم وغیرہ جو کچھ بھی خریدنا ہے، پہلے اس کی ایکسٹ ہائلس۔ بچوں سے بھی مشورہ کریں کہ انہیں کس چیز کی ضرورت ہے؟ خریداری ایک ہفتے پہلے اس لیے کریں کہ اگر کوئی چیز نہ ملے تو آپ کے پاس اسے خریدنے کا وقت ہو۔ اس کے علاوہ جوتے یا یونیفارم چھوٹا بڑا ہو سکتا ہے، آپ کے پاس اتنا وقت ہوگا کہ اسے تبدیل کرالیں۔

اسکول کے معمولات کی بحالی

چھٹیوں کے دوران عموماً یہ ہوتا ہے کہ بچوں کے کھانے پینے اور سونے جاگنے کے معمولات یکسر بدل جاتے ہیں۔ کھانے پینے خاص طور پر ناشتے کا وقت تو بالکل

انہیں انتظار ہوتا ہے۔ گرمی کے سخت موسم میں بھاری بھر کم رستہ اٹھائے ان کی حالت بری ہو جاتی ہے، اب چھٹیوں میں انہیں اس بوجھ سے نجات مل جائے گی، صبح جلدی بھی نہیں اٹھنا پڑے گا، دوپہیوں تک ہوم ورک کے سوا کوئی کام بھی نہیں کرنا ہوگا۔ والدین کے ساتھ سیر و تفریح، خوب مزے ہی مزے۔ مگر اب گرمیوں کی چھٹیاں ختم ہونے کو ہیں۔ بچوں کے دل اب تیزی سے دھڑک رہے ہوں گے، خاص طور پر ان کے جنہوں نے ساری چھٹیاں تکمیل کو یابی وی کے سامنے گزار دیں اور ابھی تک ہوم ورک مکمل نہیں کیا۔ بچوں کو اب یہ بھی فکر ہوگی کہ انہیں اب رات دیر تک جاگنے کی اجازت نہیں ملے گی، صبح ہی صبح اٹھنا پڑے گا اور ہر روز اسکول جانا ہوگا۔ بچوں کے ساتھ والدین الگ پریشان ہوں گے، بچوں کے نئے اسکول بیگز، یونیفارم اور جوتوں کی خریداری کرنی ہے اور سب سے بڑھ کر بچوں کو ذہنی طور پر اسکول جانے کے لیے تیار کرنا ہے۔ نرسری اور کے جی کے بچوں پر تو کچھ زیادہ ہی محنت کرنا ہوگی۔ بڑے بچوں کو بھی دیکھنا ہوگا کہ وہ پھر سے اسکول جانے کے لیے تیار ہیں یا نہیں۔ یہاں ہم والدین کے لیے کچھ ایسی ٹپس دے رہے ہیں جن پر عمل کر کے وہ اپنے بچوں کو ذہنی اور جسمانی طور پر اسکول کے نئے سال کا استقبال کرنے کے تیار کر سکتے ہیں۔

اچھی جسمانی اور ذہنی صحت

سب سے پہلے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ اسکول



کیا فلموں میں سگریٹ نوشی دکھانے سے نوجوان متاثر ہوتے ہیں؟

برطانیہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق فلموں میں اداکاروں کو سگریٹ پینے دیکھنے سے نوجوانوں میں سگریٹ نوشی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ پندرہ سال کے تقریباً پانچ چار نوجوانوں پر تحقیق کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی کے حوالے سے موجودہ قوانین میں تبدیلیاں درکار ہیں تاکہ اٹھارہ سال سے کم عمر کے بچے سگریٹ نوشی سے متاثر نہ ہوں۔ برطانیہ کی برسل یونیورسٹی کے محققین کے بقول اس حوالے سے حفاظتی اقدامات کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے، لیکن سگریٹ نوشی کے حامیوں کا کہنا ہے کہ یہ وجہ قابل قبول نہیں اور یہ ثابت نہیں کیا جاسکتا کہ لوگوں کے سگریٹ پینے کے فیصلے میں فلموں کا ہاتھ ہے۔

”تھوراکس“ نامی جریدے میں شائع ہونے والی تحقیق میں 2001ء اور 2005ء کے درمیان ریلیز ہونے والی 360 ایسی مشہور فلموں کو مد نظر رکھا گیا، جن میں سگریٹ نوشی دکھائی گئی ہو۔ تحقیق کے مطابق فلموں کی اس فہرست میں سے جن نوجوانوں نے سب سے زیادہ فلمیں دیکھیں، ان میں دوسروں کی نسبت سگریٹ نوشی کرنے کا رجحان زیادہ پایا گیا۔ اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ نوجوانوں کے سگریٹ پینے میں بہت بڑا ہاتھ ان کے والدین اور دوستوں کا بھی ہوتا ہے، محققین نے نوجوانوں کے سوشل بیک گراؤنڈ کا بھی جائزہ لیا۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ اکثریت فیصد نوجوان ایسے ہیں، جنہوں نے بغیر کسی سے متاثر ہوئے خود سے سگریٹ نوشی شروع کی۔

تحقیق کرنے والی آنڈریا ولین کا کہنا تھا ہم نے نوجوانوں کے سگریٹ نوش ہونے اور ان میں سگریٹ نوشی کے حوالے سے دکھائی جانے والی فلموں کو دیکھنے کی تعداد کے درمیان مثبت تعلق دیکھا۔ انہوں نے کہا کہ برطانیہ میں پچاس فیصد سے زائد سگریٹ نوشی دکھائی جانے والی فلموں کو دیکھنے کے لیے پندرہ سال کا ہونا ضروری ہے۔ سو اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بیشتر نوجوان ایسے ہیں جو متاثر ہو رہے ہیں، اس لیے یہ ضروری ہے کہ سگریٹ نوشی کی حد پندرہ سال سے بڑھا کر اٹھارہ سال کر دی جائے۔ دوسری جانب بعض حلقوں کا کہنا ہے یہ بالکل غیر ضروری ہے کہ نوجوانوں کو صرف ایسی فلمیں دکھائی جائیں جن میں سگریٹ نوشی نہیں کی جاتی۔ ان کا کہنا تھا کہ میرا سوال یہ ہے کہ کل کو مزید کیا ہوگا؟ کیا ہم نوجوانوں کو ایسی فلمیں دکھانے سے بھی روکیں گے جن میں موٹے لوگ ہوں، کیونکہ وہ نوجوانوں کو موٹاپے کی طرف مائل کر سکتے ہیں؟ انہوں نے کہا ہم لوگ سمجھا جاتے ہی اس لیے ہیں کہ پابندیوں سے کچھ دیر کے لیے نجات ملے۔ یہ بحث کہاں اختتام پذیر ہوگی، اس کے بارے میں کچھ کہنا قبل از وقت ہے۔

کی کوشش کریں۔ بچے بھی غیر شعوری طور پر آپ سے یہ سب سیکھنے کی کوشش کریں گے۔ بچوں کو بتائیں کہ کوئی بھی کام شروع کرتے وقت کچھ وقت ہوتی ہے، مگر رفتہ رفتہ انسان اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ اس لیے وہ بھی بہت جلد اسکول جانے اور اس کے معمولات نمٹانے کے عادی ہو جائیں گے۔

خود پر کنٹرول کریں

بچے اگر شروع کے دنوں میں اسکول کے عادی نہ ہوں، ضد کریں یا آپ کو پریشان کریں تو اور دہری ایکٹ نہ کریں، خود پر قابو رکھیں۔ بچوں خاص طور پر چھوٹے بچوں میں گریڈوں کی لمبی چھٹیوں کے دوران اسکول کے ماحول کی عادت تقریباً ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے شروع میں وہ خود بھی پریشان ہوتے ہیں اور آپ کو بھی پریشان کر سکتے ہیں۔ تربیت یافتہ اور یا صلاحیت سمجھنا اس صورت حال کو سمجھتے ہیں، انہیں معلوم ہوتا ہے کہ بچوں کو اس کیفیت سے کیسے نکالا جائے اور انہیں اسکول کا عادی کیسے بنایا جائے۔ اس لیے اس مسئلے پر قابو پانے کے لیے بچوں کے نمبر سے بھی مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر پچھلے سال کسی بچے کو اسکول میں کوئی برا تجربہ رہا، مثلاً کسی بچے نے اُسے تنگ کیا یا وہ نمبر کی غلطیوں سے پریشان ہوا، تو اسے یقین دلائیں کہ اب اس سال ایسا کچھ نہیں ہوگا۔ اگر ہوا تو آپ اُسے اس مسئلے سے نجات دلانے کے لیے آگے بڑھیں گے۔ بچوں کو اسکول میں پیش آنے والے مسائل سے خود نمٹنے کی تربیت بھی دی جاسکتی ہے۔ اسے بتائیں کہ اگر کلاس میں اسے کوئی تنگ کرے تو وہ نمبر سے شکایت کرے۔ اس بات کی حوصلہ افزائی کریں کہ آپ کا بچہ کلاس نمبر کے ساتھ مکمل کر بات کر سکے اور نمبر کے سامنے اپنے مسائل یا مشکلات کا مکمل کراٹھا کر سکے۔ اس



ی تبدیل ہو جاتا ہے۔ چھٹیاں ختم ہونے سے آٹھ دن پہلے پھر سے وہی معمولات بحال کرنا شروع کر دیں، جو اسکول جانے کے وقت تھا۔ بچوں کو رات کو جلدی سلائے اور جلدی دگانے کی مشق شروع کر دیں، صبح اسکول کے وقت پر تیار کر لیں۔ رات کا کھانا بھی جلدی کھلائیں اور جلدی سلائے کی کوشش کریں۔ آہستہ آہستہ رات دیر تک ٹی وی دیکھنا یا گیمز وغیرہ کھیلنا بند کر دیں، شروع میں ایک دو دن مسئلہ ہوگا، بچے جلدی سونے سے انکار کریں گے، صبح اٹھنے کے لیے بھی غرے دکھائیں گے، مگر یہ سب چھٹیاں ختم ہونے سے پہلے ہو جائے تو اچھا ہے۔ بعد میں آپ کو اور آپ کے بچوں کو پریشانی ہو سکتی ہے، اس لیے پہلے ہی سے ہی مشق کریں تاکہ اسکول کے لیے پہلے دن بچے بالکل فریش ہوں۔

ہوم ورک کی تکمیل

بچے چھوٹے ہوں یا بڑے، ان کے ہوم ورک پر نظر رکھیں، اگر ان کا ہوم ورک مکمل نہیں ہوا تو ان سے کہیں کہ اسے مکمل کریں۔ بڑے بچے تو خود ہی اپنا ہوم ورک کر لیں گے، مگر چھوٹے بچوں کے ہوم ورک کی آپ خود نگرانی کریں، اگر کہیں گزیر نظر آئے تو اسے ٹھیک کریں۔

یہ تو تھا اسکول کھلنے سے پہلے کا معاملہ، یہ سب تیاریاں مکمل ہو جائیں تو آپ بھی مطمئن اور بچے بھی سکون سے اسکول آجائیں گے۔ تاہم اسکول کھلنے کے بعد کا پہلا ہفتہ پھر بھی ذرا مختلف ہوتا ہے۔ دو مہینے تک مسلسل چھٹیوں کے بعد جب اسکول کھلتا ہے تو لاکھ بھجائے اور مشق کرانے کے باوجود بچوں کو اسکول جانا بوجھ لگتا ہے۔ اس کے لیے اسکول کھلنے کے شروع کے پہلے ہفتے میں ان باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

ڈھیر سارا ایکسٹرا ٹائم

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب بچے صبح بیدار ہوں تو ان کے پاس اسکول جانے کے لیے بہت سا وقت ہو۔ اتنا وقت کہ وہ سکون سے ہاتھ منہ دھو سکیں، برش کر سکیں، سکون سے ناشتہ کر سکیں اور اسکول تک تیار کر سکیں۔ آپ کے پاس بھی اتنا وقت ہو کہ بچوں کی تیاریوں پر نظر رکھ سکیں اور ان کے لیے نچے تیار کر سکیں۔

اسکول سے واپسی پر

بچے اسکول سے واپس آئیں تو ان سے اسکول کی مصروفیات پوچھیں۔ یہ بھی کہ



سے آئندہ زندگی میں بھی اس کے اندر خود اعتمادی پیدا ہوگی۔

جی جناب آپ نے ان سب باتوں کو ذہن نشین کر لیا؟ امید ہے اب آپ کو صبح اٹھ کر بچوں کے ساتھ جنگ نہیں کرنی پڑے گی، کیوں کہ پہلے سے کی گئی تیاری اور پلاننگ بہت سارے مشکل لمحات اور صورتحال سے نکلنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

ان کا دن کیسا گزرا۔ آج انہوں نے کیا پڑھا، کیا لکھا۔ چھوٹے بچوں کو ملنے والا ہوم ورک چیک کریں۔ بات بات پر ان کی حوصلہ افزائی کریں، ان کی تعریف کریں۔ بچوں کو یہ احساس دلانے کی کوشش کریں کہ آپ کی ان پر نکتی قوت ہے اور آپ کو ان کی تقی فکر ہے۔ والدین بچوں کے لیے بہترین ماڈل ہوتے ہیں۔ بچوں کے سامنے خود کو مثبت خیالات کا حامل، پر اعتماد اور حوصلہ مند ثابت کرنے

حمر بریانی

اجزاء:

ایک کلو	ہیف (کلوں میں کٹا ہوا)
ایک کلو	چاول
ایک کلو	دہی
چار عدد	پیاز
10 گرام	لوہک
10 گرام	بڑی الائچی
10 گرام	زیرہ
دو کھانے کے چم	لہسن اور کچا پیسٹ
چار عدد	ہری مرچ
حپ ڈالتھ	نمک
حپ ڈالتھ	سرخ مرچ
آدھی مٹھی	پودینہ
ذیرہ پاؤ	آئل

ترکیب:

- پیاز کو کھن، اور ک کے پیسٹ اور نمک کے ساتھ پیس لیں اور گوشت کے ٹکڑوں پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- زیرہ، کالی مرچ، پودینہ، ہری مرچیں اور بڑی الائچی میں کر دی کی آدھی مقدار میں ملائیں اور گوشت کے ٹکڑوں پر لگا دیں۔
- دہی کی تھمیش لوہک کے اوپر آدھی مقدار آئل ڈالیں اور گوشت کی یونیاں ڈال کر اچھی طرح سے بھون لیں۔
- اب بقیہ دہی بھی ڈال دیں اور گوشت کے اوپر پھیلا دیں۔
- چاول دھو کر گوشت کے اوپر تھم لگا دیں اور دہی کا دھکن بند کر کے دم پر لگا دیں۔
- جب آئل کی آواز آنے لگے تو سمجھ لیں کہ دہی خشک ہو چکا ہے۔ آج تک کم کرویں اور انگاروں پر دم دے دیں۔
- دہی کا دھکن کھولیں، بقیہ آئل بھی گرم کر کے ڈال دیں اور دوبارہ بند کر کے اوپر انگارے رکھ دیں۔
- جب بھاپ باہر آنے لگے تو بریانی تیار ہے۔

پریزٹیشن: مزیدار دم بریانی کورسے اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔



گوشت اچاری

اجزاء:

گوشت

پیاز (سلائس میں کٹا ہوا)

دو کپ

ٹماٹو پوری

ایک کپ

ٹائٹ لال مرچ

3-4 عدد

سرخ مرچ

ایک چائے کاجی

ہلدی

ایک چائے کاجی

کلوچی

ایک چائے کاجی

سرسوں کے ج

ڈیڑھ چائے کاجی

سوف

ڈیڑھ چائے کاجی

نمک

حب ضرورت

سرسوں کا تیل

ایک کھانے کاجی

ترکیب:

- ♦ ایک پین میں سرسوں کا تیل گرم کریں اور اس میں پیاز شامل کر کے تھپی دے فرمائی کریں کہ پیاز کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ پھر پیاز کو نکال کر الگ رکھ دیں۔
- ♦ اب اسی پین میں سرسوں، کلوچی، سوف اور ٹائٹ لال مرچ ڈال کر فرمائی کر لیں۔
- ♦ پھر گوشت بھی ڈال دیں اور تیز آگ پر دو منٹ کے لیے پکائیں۔
- ♦ ایک کپ پانی شامل کر کے ڈھکن ڈھک دیں اور کلوچی آگ پر پکے دیں تاکہ گوشت گل جائے۔
- ♦ جب گوشت گل جائے تو اس میں ٹماٹو پوری ڈال کر 2-3 منٹ کے لیے پکائیں۔
- ♦ آخر میں پیاز نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر کے 5 منٹ کے لیے پکائیں۔

پریزنتیشن: گرم گرم گوشت اچاری کو ہرے دھنیے سے گارنش کر کے چٹائی یا تان کے ساتھ پیش کریں۔



بادامی فرنی

ترکیب:

اجزاء:

چاولوں کو آدھے کھنے کے لیے پانی میں بھگو دیں اور پھر اچھی طرح گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
ایک ٹان اسٹک چین میں دودھ بال لیں۔ جب بال آجائے تو آج کم کر دیں۔
اب دودھ میں چاولوں کا پیسٹ، چینی، الائچی اور تھوڑے سے بادام ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
اب چولہا بند کر دیں اور بقیہ بادام بھی شامل کر دیں۔
فرنی کو ایک باؤل میں نکال لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

دو کپ
دو کھانے کے کچے
تین کھانے کے کچے
ایک چوتھائی کپ
ایک چائے کا کچھ
آدھا چائے کا کچھ
سجاوٹ کے لیے

دودھ
چاول
چینی
بادام
الائچی دانے (پسے ہوئے)
کیڑا
چاندی کے ورق

پریزنٹیشن:

بادامی فرنی کو چاندی کے ورق اور کٹے ہوئے باداموں سے سجائے ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



قیمہ ویجیٹبل کباب

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ آلو بال کریش کر لیں۔
- ♦ گاجر کو بھی باریک چپ کر کے بال لیں۔
- ♦ شلہ مرچ کو باریک کاٹ لیں۔
- ♦ تھے میں تمام سبزیاں، نمک، کالی مرچ، طاہت لال مرچ اور لہسن کا پیسٹ ڈال کر مکس کر لیں۔
- ♦ آخر میں اٹھ اور بریڈ کر مزہ ڈال کر اچھی طرح سے مکس کریں اور کباب بنا کر فرائی کر لیں۔

قیمہ	آدھا کلو
شلہ مرچ	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
آلو	تین عدد
نمک	ایک کمانے کا چمچ
کالی مرچ	ایک کمانے کا چمچ
طاہت لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
لہسن اور کک پیسٹ	دو کمانے کے چمچ
اٹھ	ایک عدد
بریڈ کر مزہ	آدھا کپ

پریزنٹیشن: قیر و جی ٹیل کباب، کوکھنی اور سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔



مرغ شاہی قورمہ اجزاء:

چکن (آٹھ کٹروں میں کٹا ہوا) ایک کلو

آئل

زیرہ

پیاز (چوب کیا ہوا)

خشکاش (بھٹی ہوئی)

ہلدی

سرخ مرچ

گرم مصالحہ

دھنیا پاؤڈر

نمک

ہل مرچ

کھویا

دودھ

ناریل (پسا ہوا)

کاجو

آدھا کپ

دو چائے کے چمچ

ایک عدد

دو کھانے کے چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

حب ڈالٹہ

دو سے تین عدد

ایک چوتھائی کپ

ایک چوتھائی کپ

دو کھانے کے چمچ

10 عدد

ترکیب:

- ♦ ایک چمن میں آئل گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال دیں۔
- ♦ جب زیرہ ہلکا سا فرنی ہو جائے تو اس میں پیاز ڈال کر فرنی کر لیں۔
- ♦ دودھ، ناریل اور کاجو کا بھی طرح ہیں کر پیسٹ بنالیں زیرے اور پیاز میں شامل کر کے اس وقت تک پکائیں جب تک تیل الگ نہ ہو جائے۔
- ♦ آج حیر کر کے چکن شامل کر لیں اور اچھی طرح کس کریں تاکہ چکن اور مصالحہ یکجان ہو جائے۔
- ♦ اب خشکاش، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ، دھنیا پاؤڈر، نمک اور ہری مرچیں بھی شامل کر دیں۔
- ♦ کھوئے میں پانی ملا کر اس کا پیسٹ بنالیں اور چکن میں شامل کر دیں۔ ساتھ ہی دو کپ پانی بھی ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک چکن گل نہ جائے۔

پریزنٹیشن:

گارنشنگ کے اجزاء:

ایک چوتھائی کپ

کریم

حب ضرورت

ہر ادھنیا (ہارک کٹا ہوا)

گرم گرم شاہی مرغ قورمہ کو کریم اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے نان کے ساتھ پیش کریں۔



لیمن فش

ترکیب:

- ◆ مچھلی کو اچھی طرح دھو کر لیون کارس، نمک اور کالی مرچ لگا کر میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ اب ایک چین میں زیتون کا تیل گرم کریں اور مچھلی کے پیسز کو میڈے میں رول کر کے فرائی کر لیں۔
- ◆ نمکین کو گرم کریں اور اس میں چینی اور لیون کارس شامل کر کے سوس تیار کر لیں۔
- ◆ مچھلی کو پلیٹ میں نکال کر اس پر سوس ڈال دیں۔

اجزاء:

- مچھلی کے پیس (بھیر کانٹوں کے)
- نمک
- لیون کارس
- چینی
- نمک
- کالی مرچ
- میڈہ
- زیتون کا تیل
- چار عدد
- 30 گرام
- ایک کپ
- ایک چائے کا چمچ
- حب ضرورت
- حب ضرورت
- حب ضرورت
- فرائی کرنے کے لیے

پریزنٹیشن: لیمن فش کو لیون اور پودینے کے چوں سے گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔



سوئیڈش میٹ بالنز

اجزاء:

ترکیب:

- ایک بڑے باؤل میں گوشت، پیاز، اٹھ، دودھ، بریڈ کرمز، نمک، ہلدی پاؤڈر، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور چھوٹی چھوٹی بالنز بنالیں۔
- اب ایک بیکنگ ڈش کو المونیم فوئل لگا کر ہلکا سا چھتا کر لیں اور اس پر میٹ بالنز رکھ کر 350 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم اودن میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ایک ٹین میں مکھن گرم کریں۔ پھر اس میں میدہ، پنچنی اور کالی مرچ ڈال کر مکس کریں۔ ساتھ ہی آہستہ آہستہ کر کے دودھ بھی شامل کرتے جائیں۔ اتنا پکائیں کہ بال آجائے۔
- اب آج بکلی کر کے پکے دیں، تاکہ سوس گاڑھا ہو جائے۔ پھر اس میں میٹ بالنز بھی شامل کر دیں اور تھوڑی دیر پکا کر چاہا بند کر دیں۔
- ایک ڈش میں پاستا یا میکرونی کے اد پر میٹ بالنز اور سوس ڈال دیں اور اد پر ہر ادھنیا چڑک کر گرم گرم سرور کریں۔

پریزنٹیشن:

سرورنگ کے اجزاء:

انٹالین پاستا یا میکرونی (اُبلے ہوئے)

دو کپ

آدھا کلو	گائے کا گوشت
ایک عدد	پیاز (چھپ کیا ہوا)
ایک عدد	اٹھ
ایک چوتھائی کپ	دودھ
حسب ضرورت	بریڈ کرمز
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک چوتھائی چائے کا چمچ	ادرک کا پیسٹ
ایک چوتھائی چائے کا چمچ	کالی مرچ (پسی ہوئی)
ایک چوتھائی چائے کا چمچ	گرم مصالحہ (پسا ہوا)
	سوس کے اجزاء:
دو کھانے کے چمچ	مکھن
دو کھانے کے چمچ	میدہ
دو کھانے کے چمچ	پنچنی
ایک چمکی	کالی مرچ (پسی ہوئی)
دو کپ	دودھ



مظافر (سویا)

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ ایک دہی میں بھی گرم کریں اور اس میں سویا توڑ کر ڈال دیں۔
- ♦ جب سویا سرخ ہونے لگیں تو اس میں پتے اور بادام ڈال کر پندرہ منٹ تک بھون لیں۔
- ♦ اب اس میں کھویا بھی شامل کر دیں اور کچھ دیر بھون کر چٹا بنا کر دیں۔
- ♦ ایک دوسرے تین میں دہی اور پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ شیرے میں زردے کا رنگ بھی شامل کر دیں۔
- ♦ اب فراہ کی ہوئی سویاں میں دودھ شامل کر کے 5-7 منٹ کے لیے پکائیں۔
- ♦ آخر میں شیرہ شامل کریں اور مزید 5-7 منٹ کے لیے پکائیں۔ سویاں تیار ہیں۔

دو پیالی	سویا
دو پیالی	دودھ
دو پیالی	دہی
ایک پیالی	کھویا
ڈیڑھ پیالی	سجھی
چھ عدد	چھوٹی الائچی
چار عدد	لونگ
چھ عدد	پتے
چھ عدد	بادام
تھوڑا سا	زردے کا رنگ
سجھاوت کے لیے	چاندی کے ورق

پریزٹیشن: مزیدار مظافر کو ایک خوبصورت سی ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق اور پتے بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔



بیکڈ چکن ٹینڈرز

اجزاء:

ترکیب:

آدھا کلو	چکن بریسٹ (بغیر ہڈی کے)
حسب ضرورت	نمک
حسب ضرورت	کالی مرچ (پسی ہوئی)
دو کپ	بریڈ کرمز
آدھا کھانے کا چمچ	اورک پیسٹ
آدھا کھانے کا چمچ	بیاز (باریک چپ کیا ہوا)
آدھا کپ	میدہ
دو عدد	اٹھے
	ڈریسنگ کے اجزاء:
آدھا کپ	دہی
دو کھانے کے چمچ	مایونیز
آدھا کھانے کا چمچ	لہسن اورک کا پیسٹ
حسب ضرورت	نمک
حسب ضرورت	کالی مرچ

- ♦ ایک باؤل میں دہی، مایونیز، اورک، لہسن کا پیسٹ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں۔ دہی کی ڈریسنگ تیار ہے۔ اسے ٹھنڈا ہونے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- ♦ چکن کو ایک ایک انچ کے ٹکڑوں (ٹینڈرز) میں کاٹ لیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ لگا کر اچھی طرح کس کر لیں۔
- ♦ ایک پیالے میں بریڈ کرمز اور لہسن، اورک کے پیسٹ کو کس کر کے ایک طرف رکھ لیں۔ میدے کو بھی ایک الگ باؤل میں ساتھ ہی رکھ لیں اور اٹھوں کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- ♦ چکن ٹینڈرز کو پہلے میدے، پھر اٹھے اور بریڈ کرمز میں ڈبو کر اچھی طرح کوٹ کر لیں۔
- ♦ 450 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں چکن ٹینڈرز کو 10-8 منٹ کے لیے بیک کریں۔

پریزنتیشن: بیکڈ چکن ٹینڈرز کو دہی کی ڈریسنگ کے ساتھ سرو کریں۔



آڑو کا سلاڈ (Peach Salad)

ترکیب:

اجزاء:

چیز بازر کے اجزاء:

200 گرام

کھویا

50 گرام

چیز

100 گرام

اخروٹ (چپ کیے ہوئے)

حپ ڈانقہ

ہنگ

حپ ڈانقہ

کالی مرچ

کوئٹ کے اجزاء:

پارسلے (چپ کیا ہوا)

کالی مرچ (کٹی ہوئی)

خشخاش

حپ ضرورت

حپ ضرورت

حپ ضرورت

- ◆ آڑو کے بیج نکال لیں اور ان کو دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- ◆ اپ آئل، لیموں کے رس، چینی اور کریم کو اچھی طرح سے مکس کریں اور آڑو کے ٹکڑوں پر لگا کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ◆ کھویا، چیز، اخروٹ، ہنگ اور کالی مرچ کو اچھی طرح سے مکس کریں اور چھوٹی چھوٹی بالز کی شکل دے دیں۔
- ◆ پارسلے، کالی مرچ اور خشخاش کو مکس کریں اور چیز بازر کو اس آمیزے سے کوٹ کر کے ٹھنڈا کر لیں۔

پریزنٹیشن: ایک خوبصورت سی ڈش میں سلاڈ کے پتے سجائیں، پر آڑو اور چیز بازر سیٹ کر دیں اور پیش کریں۔



سمرکباب

ترکیب:

- ♦ ایک باؤل میں سرکہ، سویا سوس، زیتون کا تیل، شہد اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اور تھوڑا سا سوس الگ کر لیں۔
- ♦ اب اس سوس میں چوکورنگڑوں میں کٹا ہوا چکن ڈال کر دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- ♦ لکڑی کی ستھوں کو 20 منٹ کے لیے پانی میں بھگو دیں تاکہ وہ جلتے سے محفوظ رہیں۔
- ♦ اب ان ستھوں میں چکن، شہد، مرچ، پیاز اور ٹماٹر پھردیں اور پہلے سے گرم کیے ہوئے کرار میں رکھ کر ہر سا بڑ کو 3 منٹ کے لیے پکائیں۔
- ♦ اب ان ستھوں پر پچا ہوا سوس ڈال دیں۔

پریزنٹیشن:

مزید اس سرکباب گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- چکن ریٹ پیس (بغیر ہڈی کے) ۱ کلو
- سرکہ ۱ کلو
- سویا سوس ۱ کلو
- زیتون کا تیل ۱ کلو
- شہد ۱ کلو
- شہد، مرچ (چوکورنگڑوں میں کٹی ہوئی) ۱ کلو
- پیاز (چوکورنگڑوں میں کٹا ہوا) ۱ کلو
- ٹماٹر (چوکورنگڑوں میں کٹا ہوا) ۱ کلو
- ٹائٹ لال مرچ (کٹی ہوئی) ۱ کلو
- لکڑی کی ستھیں ۱ کلو



باربی کیو پاستا سیلیڈ

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ ایک دہائی میں پانی گرم کر کے اس میں پاستا ڈال دیں۔ ساتھ ہی آئل بھی ڈال دیں۔
- ♦ جب گل پاستا جائیں تو چھلکی میں چھان کر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور دوبارہ تھوڑا سا آئل لگا دیں۔
- ♦ اب چکن کو چھوٹی چھوٹی بوٹیوں میں کاٹ لیں اور اس میں لہسن، باربی کیو سوس، لال مرچ اور نمک ملا کر گرل کر لیں۔
- ♦ جب پانی خشک ہو جائے تو انہیں نکال کر مزید چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- ♦ ایک باؤل میں پہلے پاستا ڈالیں۔ پھر اس میں ہاٹ سوس، نمک، کالی مرچ، سرکہ اور چینی ملا دیں۔
- ♦ اس کے بعد مایونیز، شملہ مرچ اور چکن بھی ملا کر اچھی طرح سے مکس کر لیں۔

پریزٹیشن: باربی کیو پاستا سیلیڈ کو پارسلے سے گارلش کر کے سرو کریں۔

پاستا	آدھا کپٹ
چکن (بھیر پڑی کے)	آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	آدھا کھانے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے (باریک کئے ہوئے)	دو عدد
باربی کیو سوس	ایک کھانے کا چمچ
ہاٹ سوس	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
مایونیز	حسب ضرورت
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد
پارسلے	تھوڑے سے
آئل	دو کھانے کے چمچ



پائن ایپل پلائو

اجزاء:

اجزاء:

دو پیالی	چاول (اُبلے ہوئے)
ایک ٹن	پائن ایپل
آدھا چائے کا چمچ	زعفران (پانی میں بیگا ہوا)
دو کلوے	دار چینی
تین عدد	بڑی الائچی
پانچ عدد	ثابت کالی مرچ
دو عدد	لوہک
حب ضرورت	بادام (چھلے ہوئے)
آدھا چائے کا چمچ	نمک
آدھی پیالی	سمی
گاریشک کے لیے	ہر ادھیا

ترکیب:

- پائن ایپل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- ایک ساس پین میں چینی اور ایک پیالی پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔
- ایک دھیمی میں کچی گرم کریں اور دار چینی، بڑی الائچی، کالی مرچیں اور لوہکیں ڈال کر کڑوا لیں۔
- اب اس میں چاول اور نمک شامل کر کے اچھی طرح سے کس کریں اور شیرہ بھی شامل کر دیں۔
- پائن ایپل کے ٹکڑے، بادام اور زعفران ڈال کر دھمکن ڈھک دیں۔
- 15 منٹ تک پکندیں اور پھر کس کر کے ڈش میں نکال لیں۔

پریزٹیشن: مزیدار پائن ایپل پلاؤ کو ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔



شاہی کباب

ترکیب:

اجزاء:

آدھا کلو	قیر
ایک عدد	پیاز
دو عدد	ہری مرچیں
دو سے تین جوے	لہسن
ایک کلو	اورک
آدھی کھٹی	ہرا دھنیا
تین عدد	انڈوں کی زردی
آدھا چائے کا چمچ	سونف
آدھا چائے کا چمچ	دارچینی
آدھا چائے کا چمچ	خٹک دھنیا (پا ہوا)
چار عدد	ٹاٹ لال مرچ (کٹی ہوئی)
آدھا چائے کا چمچ	زیرہ
حب ذائقہ	لال مرچ (پسی ہوئی)
تین عدد	لوٹک
حب ذائقہ	ٹمک
آدھا چائے کا چمچ	خشخاش
آدھا چائے کا چمچ	تل
پچاس گرام	کھن

◆ لہسن، پیاز اور اورک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کو بھی باریک چوب کر لیں۔

◆ انڈوں کی زردی ایک پیالے میں نکال کر الگ رکھ لیں۔

◆ اب سونف، دارچینی، خٹک دھنیا، زیرہ، لوٹک، لال مرچ، ٹاٹ لال مرچ اور ٹمک ملا کر اچھی طرح سے پیس لیں۔

◆ پھر یہ تمام مصالحے اور ہر مصالحہ قیسے میں ملا کر خوب اچھی طرح سے کس کر لیں اور انڈوں کی زردی بھی شامل کر دیں۔

◆ تل اور خشخاش کو ملا کر اکٹھا پیس کر الگ رکھ دیں۔

◆ پھر ان کوستخوں پر لگا کر سینک لیں، جب ذرا سارنگ تبدیل ہونے لگے تو خشخاش اور تل کا آمیزہ چمچ کر کو دو پارہ آگ پر پختیوں اور سرخ ہونے پر آگ سے ہٹالیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم شاہی کباب کو سلاد اور دھنیا کے ساتھ سرو کریں۔



بنانا بادام لسی

ترکیب:

برف میں دہی، کیلا، بادام، بتل، چار مغز، شہد اور برف ڈال کر اچھی طرح سے پیونڈ کر لیں، تاکہ یہ بالکل کریم کی طرح ہو جائے۔

اجزاء:

ایک کپ	دہی
ایک عدد	کیلا
4-5 عدد	بادام
آدھا چائے کاجی	بتل
آدھا چائے کاجی	چار مغز
1-2 چائے کجی	شہد
حب ضرورت	برف

پریزنٹیشن: بنانا بادام لسی کو سرونگ گلاس میں نکال کر چوب کیے ہوئے بادام سے گارنش کر کے پیش کریں۔



چکن چرخه

اجزاء:

ترکیب:

ایک کلو	چکن
ایک پاؤ	دی
دو کھانے کے چمچ	اورک لیسن کا پیسٹ
تین کھانے کے چمچ	لال مرچ (پسی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ہلدی
دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ
ایک چوتھائی کپ	سرکہ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئل

- ♦ ایک چین میں آئل، پانی اور چکن ڈال کر ہلکا سا اُبال لیں۔
- ♦ ہلکی آبی ہوئی مرغی پر دی، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، نمک، اورک لیسن کا پیسٹ اور سرکہ اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔
- ♦ اب اس مصالحہ لگی مرغی کو چدرہ منٹ تک اسٹیر میں پکالیں۔
- ♦ آئل گرم کریں اور اسٹیر سے نکالی ہوئی مرغی کو اس میں براؤن ہونے تک خرائی کر لیں۔
- ♦ گرما گرم چکن چرخے کو چاٹ مصالحہ اور لیمن لگا کر سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔

پریزٹیشن: گرما گرم چکن چرخے کو چاٹ مصالحہ اور لیمن لگا کر سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔



چیری چاکلیٹ کپ کیکس

ترکیب:

اجزاء:

- ♦ اودن کو 350 ڈگری فارن ہائیٹ پر گرم کریں اور ایک چین کو بیڑ پیچے اور کھین لگا کر تیار کر لیں۔
- ♦ ایک باؤل میں چینی، میدہ، بیکنگ سوڈا اور نمک ڈال کر اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- ♦ اٹھواں، بٹرملک، کوکو پاؤڈر، آئل اور وینلا ایسنس کو ایک باؤل میں ڈال کر اچھی طرح بیٹ کر لیں اور اس کچر کو میدے والے آئیرے میں شامل کر دیں۔
- ♦ اب اس کچر میں چیری شن شامل کر دیں اور اچھی طرح ملینڈ کر لیں۔
- ♦ پہلے سے تیار شدہ ایک چین میں یہ کچر ڈال دیں اور 30-35 منٹ کے لیے بیک کریں۔

- ڈیزہ کپ
- ڈیزہ کپ
- آؤحا کپ
- ڈیزہ چائے کالج
- تین چوٹائی چائے کالج
- ایک عدد
- ایک عدد
- تین چوٹائی کپ
- ایک چوٹائی کپ
- دوٹن
- حب ضرورت

- چینی
- میدہ
- کوکو پاؤڈر
- بیکنگ سوڈا
- نمک
- اٹھ
- اٹھ کی سفیدی
- بٹرملک
- آئل
- چیری
- وینلا ایسنس

پریزنٹیشن: مزید اچیری چاکلیٹ کپ کیکس کو چیری اور چاکلیٹ کی ٹاپنگ کے ساتھ سرو کریں۔



مینگو منٹ ڈرنک

ترکیب:

- ♦ آم کو اچھی طرح دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- ♦ دودھ کو ابال کر اس میں آم، کریم، چینی، دارچینی پاؤڈر اور پودینے کے پتے شامل کر دیں۔
- ♦ آم کے ٹکڑوں کو بیچ سے تھوڑا سا کھل دیں اور کچھ دیر کے لیے پکائیں۔

اجزاء:

آم	چار عدد
دودھ	ایک گلاس
چینی	دو کھانے کے چم
دارچینی پاؤڈر	ایک چائے کا چم
کریم	ایک کپ
پودینے کے پتے	تھوڑے سے

پریزنٹیشن: مینگو منٹ ڈرنک کو خوبصورت سے گلاس میں نکال کر کریم اور پودینے کے پتوں سے گارنش کریں اور ٹنڈا کر کے پیش کریں۔



کرنچی چاکلیٹ کیک

اجزاء:

ترکیب:

- | | | |
|---|-----------------|--------------|
| ایک باؤل میں انڈوں کو پیسٹ لیں۔ ساتھ ہی اس میں مکھن اور چینی بھی شامل کر لیں اور اچھی طرح سے پیسٹ لیں۔ | دو کپ | میدہ |
| میدہ میں بیکنگ پاؤڈر اور خشک میوے ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ | چار عدد | اٹھ |
| اب اس آمیزے کو اٹھوں والے ٹکچر میں شامل کر دیں اور 180 ڈگری پر بیک کر لیں۔ | ایک کپ | براؤن شوگر |
| ایک پین میں تھوڑا سا آئل ڈال کر اس میں گڑ شامل کر کے پکھلا لیں۔ پھر اس میں ایک کپ خشک میوہ ڈال کر مکس کریں اور فوراً اگل بھیجے پر بھا | آدھا کپ | مکھن |
| لیں۔ جب جم جائے تو اچھی طرح چمکا کر لیں۔ | دو کھانے کے چمچ | بیکنگ پاؤڈر |
| کوئنگ چاکلیٹ کو پکھلا کر کراس میں کریم ڈالیں اور بیک پر لگا دیں۔ سب سے اوپر گڑ کا کرچ ڈال کر اچھی طرح سے سیٹ کر لیں۔ | ایک کپ | گڑ |
| | دو کپ | خشک میوہ جات |
| | ایک کپ | کوئنگ چاکلیٹ |

پریزنٹیشن: کرنچی چاکلیٹ کیک کو چائے کے ساتھ سرو کریں۔



کھجور ملک شیک

اجزاء:

ترکیب:

♦ ایک پلینڈر میں کھجور، دودھ، کریم، چینی اور برف ڈال کر اچھی طرح سے پلینڈر کر لیں۔

کھجور	دس عدد
دودھ	آدھا لیٹر
کریم	آدھا کپ
چینی	چار کھانے کے چم
برف	حسب ضرورت

پریزنٹیشن: خوبصورت سے سرونگ گلاس میں نکال کر کریم کی ہلکی سی تہ سے گارلش کر کے پیش کریں۔





ہر فیشن آپ کیلئے نہیں ہوتا۔۔۔!

فیشن میں کیا ”ان“ ہے، یہ جاننا ضروری ہے، لیکن شخصیت اور وقار اُس سے زیادہ ضروری ہے

لوگوں کو مفت میں ہنسانے اور مذاق اڑانے کی وجہ نہیں گے۔ کوئی بھی یہ سوچنے کی ذمہ داری نہیں کرتا کہ یہ فیشن ہمارے ماحول اور معاشرے سے مطابقت رکھتا ہے یا نہیں۔ اس سلسلے میں ایک اہم بات یہ ہے کہ کوئی بھی برا فیشن یا ایسا لباس جو ہماری شخصیت سے میل نہ کھاتا ہو، ہمارے ظاہری ایجنج کو خراب کر سکتا ہے، اس لیے ایسا فیشن، جو آپ کی شخصیت سے میل نہیں کھاتا، کبھی بھی نہیں کرنا چاہیے، کیوں کہ فیشن ضروری ہے، لیکن شخصیت اور وقار اُس سے زیادہ ضروری ہے۔

یہ انسان کی فطرت ہے کہ وہ ہر چیز کا تجربہ کرنا چاہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب بھی کوئی نیا فیشن یا ٹرینڈ آتا ہے تو لوگ اُس کو اپنانا شروع کر دیتے ہیں، دوسری صورت میں انھیں اس بات کا خدشہ ہوتا ہے کہ لوگ انھیں بیک ورڈ یا بد وقت کہیں گے۔ فیشن اب ہمارے معاشرے خصوصاً خواتین کی زندگیوں کا ایک لازمی جزو بن گیا ہے اور اس کے بغیر وہ خود کو نامکمل تصور کرتی ہیں۔



کہتے ہیں، ”کھاؤ من بھاتا اور پہنو جگ بھاتا“، لیکن ضروری نہیں کہ جو رواج، جو فیشن ہر جگ عام ہو، وہی ہم بھی کریں، کیوں کہ ہر فیشن آپ کے لیے نہیں ہوتا۔ ہمارا ماننا تو یہ ہے کہ فیشن صرف وہی کیا جائے، جو آرام دہ ہو اور جس کو اپنانے میں آپ کو ذاتی، معاشرتی، معاشی یا کسی بھی لحاظ سے مشکل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ لیکن ہمارے ہاں ہوتا کیا ہے کہ جب بھی کوئی پرانا یا نیا طور طریقہ، کسی بھی دور کے لوگوں میں مشہور ہو جائے، تو وہی بنیادی طور پر اُس دور کا فیشن کہلاتا ہے اور لوگ بلا جھجک اُس کی تقلید میں مصروف ہو جاتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں جب بھی کوئی نیا فیشن رواج پاتا ہے تو پوری قوم اندھا دھند اُس کے پیچھے لگ جاتی ہے۔ جو فیشن چل پڑا، سب لوگ خصوصاً خواتین آنکھیں بند کئے اُس کے پیچھے چل پڑتی ہیں۔ یہ سوچے سمجھے بغیر کہ اس رنگ اور اس انداز کے پڑے اُن کی شکل، عمر، قد کا ٹھہ اور رنگ و روپ کو مزید جلا بخشیں گے یا

سال 2013ء کے ٹاپ ٹرینڈز



گرافیکل ڈیزائن (Graphical Design)

کپڑوں پر بڑے بڑے گرافیکل ڈیزائن اس سال فیشن میں ان ہیں۔ مختلف ڈیزائنز اور کمپیاں اس طرح کے کپڑے ڈیزائن کر رہی ہیں۔ مختلف اشکال پر بنی بڑے بڑے ڈیزائن والے پرچہ کپڑے خواتین میں کافی مقبول ہیں۔

سمپل کٹ (Simple Cut)

سمپل کٹس یعنی گول ڈامن، چھوٹے چاک، ہلکے کمر اور ہلکی اشیا کی قمیصیں بھی اس سال ٹرینڈ میں ہیں۔ یعنی ساتھ کی دہائی کے لمبوسات اب دوبارہ سے تھوڑے حد پر انداز میں رواج پارہے ہیں۔



اپلیک اور کٹ ورک (Applique And Cutwork)

روایتی انداز کا لپیک اور کٹ ورک بھی اس سال مشہور ہے۔ لپیک ورک سے مزین لمبی قمیصوں کو جنھن پر چوڑی دار پاجامے کے ساتھ پہنا جاسکتا ہے۔



بولڈ اسٹریپس (Bold Strips)

لباس میں بڑی اور چوڑی چوڑی لائنوں، دھاریوں اور اسٹریپس کا فیشن بھی اس سال ان ہے۔ جنھن پر چوڑی دار پاجامے کے ساتھ اس طرح کی لائنوں والے کپڑے پہن کر آپ اپنی شخصیت میں چار چاند لگا سکتے ہیں۔



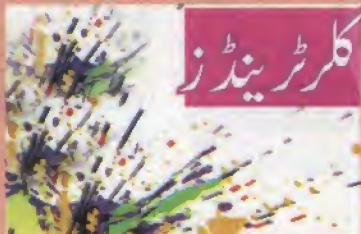
اُور ٹون (Overtone)

لباس میں ہلکے اور گہرے رنگوں کو نہایت خوبصورتی سے کس کرنے کو اُور ٹون کہا جاتا ہے۔ نوے کی دہائی میں یہ ٹرینڈ بہت مشہور تھا، جواب پھرے واپس آ چکا ہے۔ اس طرح کی کلر کمپنیشن ٹیٹون یا چارجنٹ کے کپڑوں پر زیادہ مناسب رہتی ہے اور بہت اچھا تاثر دیتی ہے۔



کلر ٹرینڈز

وہ تو فیشن کے نام پر ہر طرح کے رنگ استعمال کیے جا سکتے ہیں، لیکن سرخ اور سیاہ رنگ اس سال کے ٹاپ کلرز میں سے ہیں۔ اس کے علاوہ ہلکا زرد، پیلا، سفید، لائٹ گرے اور لائٹ پینک بھی وہ رنگ ہیں جو اس سال لمبوسات میں ٹاپ پوزیشن پر ہیں گے۔



اگر پاکستان کی بات کی جائے تو یہاں بنیادی طور پر تین طرح کے لوگ ہوتے ہیں۔

1۔ وہ جو ہر طرح کے فیشن کی اندھی تقلید کرتے ہیں۔

2۔ وہ جو فیشن کو صرف اپنی ضرورت کے تحت استعمال کرتے ہیں۔

3۔ وہ جو کسی بھی قسم کے فیشن یا ٹرینڈ کو نہیں اپناتے، بلکہ ان کا ایک الگ ہی مخصوص اسٹائل ہوتا ہے۔

ہر انسان کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنی شخصیت، رنگت اور ظاہری ہیئت کے مطابق کپڑے پہنے۔ خواتین کو لباس کے انتخاب کے سلسلے میں ان چند باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

☆ چھوٹے قد اور زیادہ وزن کی حامل خواتین کو چھوٹی، اونچی قمیص اور آدھی لائنوں والا پرنٹ نہیں پہننا چاہیے کیوں کہ اس طرح کے کپڑے موٹاپے کو بہت زیادہ نمایاں کر کے قد کو مزید چھوٹا دکھاتے ہیں۔

ایسی خواتین کو صرف لمبی لائنوں والا یا چھوٹا چھوٹا پرنٹ ہی پہننا چاہیے۔ اس کے علاوہ بڑے بڑے پھولوں اور ڈیزائن والے کپڑوں سے بھی اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ وہ بھی وزن کو زیادہ نمایاں کر دیتے ہیں۔

☆ اگر آپ کا قد لمبا اور وزن کم ہے تو آپ کو آدھی لائنوں والے پرنٹ اور بڑے بڑے پھولوں اور ڈیزائن والے کپڑے پہننے چاہئیں، جو آپ کو تھوڑا موٹا دکھائیں گے۔

ویسے تو پاکستان ایک ترقی پزیر ملک ہے، لیکن لمبوسات کے نت نئے فیشن اپنانے میں یہاں کی عوام خصوصاً خواتین کا کوئی کافی نہیں اور ان کے اس ذوق کی تسکین اور بڑا حادہ دینے کے لیے ہمارے ڈیزائنرز دن رات مصروف ہیں اور اب فیشن انڈسٹری میں ان نئے فیشن ڈیزائنرز موجود ہیں، جو اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور حسن ذوق کی بدولت

نت نئے ڈیزائن اور انداز کے لمبوسات تیار کرتے ہیں۔ مزے کی بات یہ کہ یہاں بھی نوجوان سبقت لے گئے ہیں اور ان ڈیزائنرز کی پیش تر تعداد دو جواؤں پر مشتمل ہے۔ جنھوں نے اپنی صلاحیتوں کی بدولت کپڑوں میں نہ صرف

جدت پیدا کی ہے بلکہ اس تاثر کو بھی زائل کر دیا ہے کہ ڈیزائنرز کے کپڑے بہت مہنگے اور خرید سے باہر ہوتے ہیں۔ اب یہ کپڑے عام افراد کی بھی پہنچ میں ہیں اور وہ ان سے استفادہ بھی کرتے ہیں۔

درحقیقت لفظ ”فیشن“ اپنے معنوں اور استعمالات کے خوالے سے اتنا وسیع ہے کہ اپنے اندر ہزاروں سالوں کے رواج اور خصوصیات کو سمیٹ سکتا ہے، لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں کوئی جگہ خالی رہ ہی جاتی ہے۔ فیشن صرف کپڑوں یا میک اپ کے

مختلف مروجہ انداز اور طور اطوار کا نام نہیں ہے، بلکہ ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اپنے اسٹائل اور منفرد انداز سے کرنے کا نام بھی ”فیشن“ ہے، یعنی یہ زندگی کے تمام شعبوں کو اپنے اندر سمو لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بس وہ نظر ہونی چاہیے جو یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ فیشن ہمارے لیے ہے یا نہیں۔!

درحقیقت لفظ ”فیشن“ اپنے معنوں اور استعمالات کے خوالے سے اتنا وسیع ہے کہ اپنے اندر ہزاروں سالوں کے رواج اور خصوصیات کو سمیٹ سکتا ہے، لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں کوئی جگہ خالی رہ ہی جاتی ہے۔ فیشن صرف کپڑوں یا میک اپ کے

مختلف مروجہ انداز اور طور اطوار کا نام نہیں ہے، بلکہ ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اپنے اسٹائل اور منفرد انداز سے کرنے کا نام بھی ”فیشن“ ہے، یعنی یہ زندگی کے تمام شعبوں کو اپنے اندر سمو لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بس وہ نظر ہونی چاہیے جو یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ فیشن ہمارے لیے ہے یا نہیں۔!

درحقیقت لفظ ”فیشن“ اپنے معنوں اور استعمالات کے خوالے سے اتنا وسیع ہے کہ اپنے اندر ہزاروں سالوں کے رواج اور خصوصیات کو سمیٹ سکتا ہے، لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں کوئی جگہ خالی رہ ہی جاتی ہے۔ فیشن صرف کپڑوں یا میک اپ کے

مختلف مروجہ انداز اور طور اطوار کا نام نہیں ہے، بلکہ ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اپنے اسٹائل اور منفرد انداز سے کرنے کا نام بھی ”فیشن“ ہے، یعنی یہ زندگی کے تمام شعبوں کو اپنے اندر سمو لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بس وہ نظر ہونی چاہیے جو یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ فیشن ہمارے لیے ہے یا نہیں۔!

درحقیقت لفظ ”فیشن“ اپنے معنوں اور استعمالات کے خوالے سے اتنا وسیع ہے کہ اپنے اندر ہزاروں سالوں کے رواج اور خصوصیات کو سمیٹ سکتا ہے، لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں کوئی جگہ خالی رہ ہی جاتی ہے۔ فیشن صرف کپڑوں یا میک اپ کے

مختلف مروجہ انداز اور طور اطوار کا نام نہیں ہے، بلکہ ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اپنے اسٹائل اور منفرد انداز سے کرنے کا نام بھی ”فیشن“ ہے، یعنی یہ زندگی کے تمام شعبوں کو اپنے اندر سمو لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بس وہ نظر ہونی چاہیے جو یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ فیشن ہمارے لیے ہے یا نہیں۔!

درحقیقت لفظ ”فیشن“ اپنے معنوں اور استعمالات کے خوالے سے اتنا وسیع ہے کہ اپنے اندر ہزاروں سالوں کے رواج اور خصوصیات کو سمیٹ سکتا ہے، لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں کوئی جگہ خالی رہ ہی جاتی ہے۔ فیشن صرف کپڑوں یا میک اپ کے

مختلف مروجہ انداز اور طور اطوار کا نام نہیں ہے، بلکہ ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اپنے اسٹائل اور منفرد انداز سے کرنے کا نام بھی ”فیشن“ ہے، یعنی یہ زندگی کے تمام شعبوں کو اپنے اندر سمو لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بس وہ نظر ہونی چاہیے جو یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ فیشن ہمارے لیے ہے یا نہیں۔!

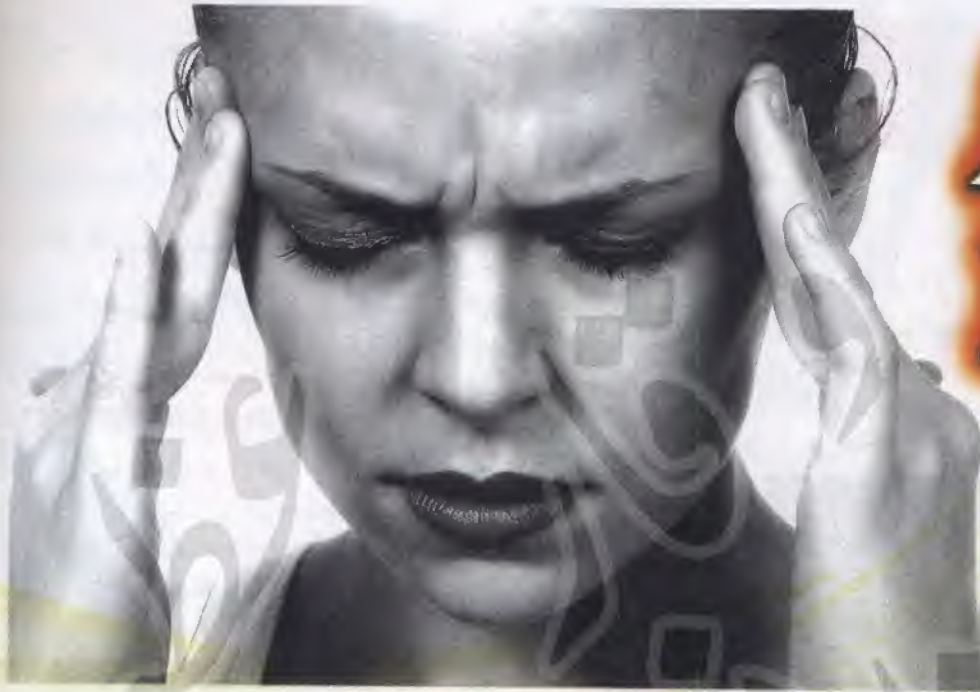
درحقیقت لفظ ”فیشن“ اپنے معنوں اور استعمالات کے خوالے سے اتنا وسیع ہے کہ اپنے اندر ہزاروں سالوں کے رواج اور خصوصیات کو سمیٹ سکتا ہے، لیکن پھر بھی کہیں نہ کہیں کوئی جگہ خالی رہ ہی جاتی ہے۔ فیشن صرف کپڑوں یا میک اپ کے

مختلف مروجہ انداز اور طور اطوار کا نام نہیں ہے، بلکہ ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اپنے اسٹائل اور منفرد انداز سے کرنے کا نام بھی ”فیشن“ ہے، یعنی یہ زندگی کے تمام شعبوں کو اپنے اندر سمو لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بس وہ نظر ہونی چاہیے جو یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ فیشن ہمارے لیے ہے یا نہیں۔!



سر کار

ایک ذہنی اذیت



تحریر: سنعیہ مشتاق

اچھی صحت، اچھی زندگی کی ضمانت ہے۔ صحت کے بغیر زندگی بے معنی ہے، کیونکہ کوئی بھی مرض چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا انسان کو بڑا حال کر دیتا ہے۔ سر درد بھی ایک ایسی بیماری ہے، جس کے لاحق ہو جانے سے انسان بے حال ہو جاتا ہے۔ چاہے شدید نوعیت کا درد ہو یا معمولی نوعیت کا، یہ مرض مریض کی صحت کو ٹھنڈ کر رکھ دیتا ہے۔ سر کا درد ہر شخص کا مسئلہ ہے۔ اس کا تعلق عمر سے نہیں ہے، البتہ ہر کسی کو یہ شدید طور پر لاحق نہیں ہوتا۔ عام طور پر لوگ اس کا علاج اسپرین کے ذریعے کرتے ہیں یا پھر چین کرا اور گریٹو ٹکے آزمائے جاتے ہیں۔ سر درد ہو تو اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ اس کی نوعیت یا وجوہ بھی ایک جیسی ہوں گی کیونکہ درحقیقت ایک جیسی وجوہات سے ہونا

نا ممکن ہے۔ سر درد کی چند عام کیفیات یہ ہیں:

1) علامات:

سر کے دونوں حصوں میں روزانہ درد ہونا اور ایسا محسوس ہونا جیسے کسی نے سر کو ٹھونڈ دیا ہے۔

ممکنہ وجوہات:

وہ افراد جن کو مستقل سر درد اور خاص کر شدید مائجرین (Migrane) کی شکایت رہتی ہے، اگر وہ اپنی معمول کی ادویات لینا بھی چھوڑ دیں تو ان کو دوبارہ سر درد کا مسئلہ لاحق ہو جاتا ہے اور اگر آپ کو معالج Triptans ادویات کی ہدایت دی ہے جو کہ عموماً پیرواسٹامول (Paracetamol) اور اسپرین (Aspirin) پر مشتمل ہوتی ہیں، ان دوائیوں کو ترک کرنا رسک ہے۔ مائجرین کا کہنا ہے کہ درد کو اخذ کرنے والے ریسپٹرز (Receptors) روزانہ کی ادویات کی وجہ سے بلاک (Block) ہو جاتے ہیں اور دوائیوں کو

نہ لینے کی وجہ سے یہ ریسپٹرز، درد کی حساسیت کو متحرک کر دیتے ہیں۔ بعض مائجرین کا تو یہ بھی کہنا ہے کہ پٹین کلرز نہ کھانے کی وجہ سے درد اپنی انتہائی کارروائی کے لیے دوبارہ شدید طریقے سے نمودار ہوتے ہیں۔

علاج:

اگر سر درد مستقل طور پر شدید ہو رہا ہو تو ڈاکٹر ایسی صورت میں اینٹی ڈپریسٹ (Anti-Depressant) اور اینٹی اپی لپسی (Anti-Epilepsy)

2) علامات:

ایسا محسوس ہونا جیسے سر کو بہت بری طرح دبا یا کھینچا جا رہا ہو۔

ممکنہ وجوہات:

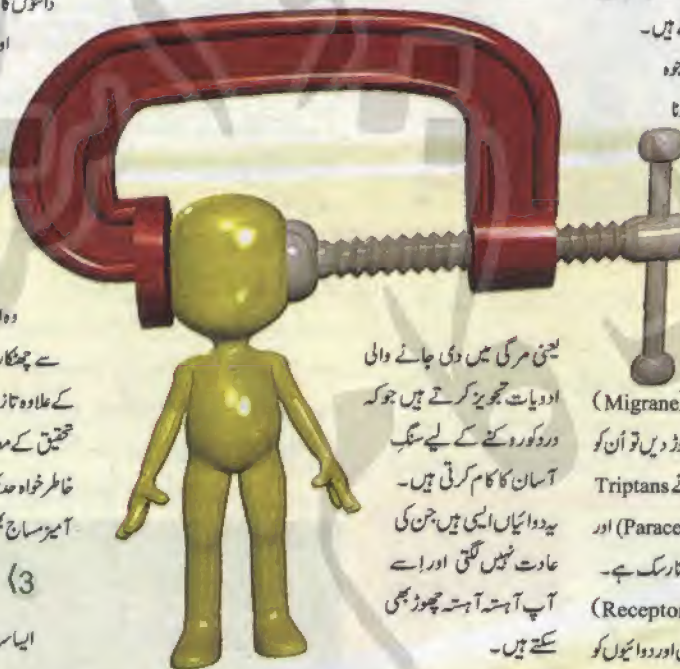
اس طرح ہونے والی تکلیف کی عمومی وجہ ذہنی دباؤ اور ٹینشن ہوتی ہے اور ہماری تقریباً 50 سے 70 فیصد آبادی ہر ماہ اس پریشانی میں مبتلا رہتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر وجوہات جو کہ ناقابل سمجھ ہوتی ہیں، ان میں سوتے وقت دانٹوں کا پھینا جانا جو کہ سر درد کا باعث بننے کے ساتھ ساتھ اس عادت کی پختگی اور تجربوں میں ڈھیلا پن بھی پیدا کر دیتی ہے۔ صرف یہی نہیں جسم کے انداز اور طور طریقے بھی ایک وجہ ہیں۔ مثال کے طور پر لیٹ کر ٹی وی دیکھنا۔ اس طرز یا انداز میں ٹی وی دیکھنے سے گردن اور کندھوں پر دباؤ بڑھتا ہے اور پٹھوں میں پھندا لگنے کی وجہ سے سر میں درد ہوتا ہے۔

علاج:

وہ افراد جن کو سوتے وقت دانٹ پیسنے کی عادت ہو، ان کی اس عادت سے چھٹکارا مائڈ گارڈ (Mouth Guard) کہیں کے کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ تازہ ہوا اور پین کلرز کے ذریعے بھی سر درد کو کم کیا جاسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق یوگا کے ذریعے سر درد (جس کا سبب شدید ذہنی دباؤ ہو) کو خاطر خواہ حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ گرم پانی سے نہانا یا ٹھنڈا پانی سے آمیز مساج بھی ذہنی ٹینشن کو بہت حد تک کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3) علامات:

ایسا سر درد، جس میں پیشانی میں شدید ٹپٹپٹ، دباؤ محسوس ہو، بخار اور



یعنی مرگی میں دی جانے والی ادویات تجویز کرتے ہیں جو کہ درد کو روکنے کے لیے سنگ آسان کام کرتی ہیں۔ یہ دوائیاں ایسی ہیں جن کی عادت نہیں لگتی اور اسے آپ آہستہ آہستہ چھوڑ بھی سکتے ہیں۔

آنکھیں لال ہوں اور آنکھوں سے پانی بھی بار بار جاری ہو۔

مسکنہ وجوہات:

بظاہر زیادہ تر آنکھوں کی وجہ سے آنکھوں، ناک اور گال کے پیچھے سانس کی سوجن ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر زکام میں ایسا ہوتا ہے۔ سوجن ہوئی نالیوں کی وجہ سے (نزول) کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور متاثرہ حصے میں آنکھیں (Sinusitis) کی صورت میں درد میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے اوپر کے دانتوں میں بھی تکلیف ہو جاتی ہے۔

علاج:

بہت سے سائنکس کا سر درد کچھ گھنٹوں میں زائل ہو جاتا ہے۔ آسانی سے ملنے والی ادویات میں پیرا سیٹامول (Paracetamol) سوجن کو کم کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ دس سے پچودہ دن گزرنے کے بعد جو بھی اگر علامات برقرار رہیں تو اپنا مکمل چیک اپ کروائیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اسٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہو۔

4 علامات:

شدید درد یا ہلکا سر درد، بعض دفعہ متلی اور گھبراہٹ کے باعث ہوتا ہے۔

مسکنہ وجوہات:

کافی کے شوقین یا وہ افراد جن کو بہت زیادہ کولڈ ڈرنک پینے کی عادت ہے، انہیں اس عادت کو چھوڑنے کی ضرورت ہے۔ سر میں درد اور متلی کی شکایات ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق کلین جسم میں کیمیائی عناصر کے ساتھ لکڑی کے دماغ میں خون کی رگوں کو چوڑا کرتا ہے۔ اگر جسم میں کلین کی تعداد ایک دم کم ہو جائے تو جسم کے لیے اس کی تلافی کا تاثر مل سکتا ہے۔

علاج:

مریض تازہ ہوا میں زیادہ سے زیادہ بیٹھے اور آہستہ آہستہ کلین کی مقدار کو کم کرتا شروع کرے۔

5 علامات:

غائبہ چشم کے گرد مستقل ہلکا درد۔

مسکنہ وجوہات:

نظری کی کمزوری کے باعث آنکھوں پر پرنے والا دباؤ بعض اوقات خطرے کی گھنٹی بجا رہا ہوتا ہے، جس کو "آپٹیمی نو یا سر درد" کہتے ہیں۔ اگر اس کا مکمل علاج نہ کر دیا جائے تو یہ بڑھ سکتا ہے، اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ مرض کی پہلے تشخیص ہو جائے کیونکہ یہ بیماری اگر گہرا جائے تو اس سے مریض کے کوامپلش جانے یا پھر سرطان ہو جانے کے خطرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ ماہرین امراض چشم کا اس بارے میں کہنا ہے کہ اس بیماری کا تعلق انسان کی لاپرواہی سے ہوتا ہے۔ اگر آپ کی نظر کمزور ہے اور ڈاکٹر نے

آپ کو عینک پہننے کا مشورہ دیا ہے تو یہ کوئی قحاح نہیں ہے بلکہ عینک کا ممکنہ لینا بہت سے مسئلوں سے بچا لیتا ہے۔ صرف عینک نہیں، بلکہ درست نمبر کا چشمہ پہننا بھی بہت ضروری ہے۔ وہ لوگ جو فوٹی وی یا کمپیوٹر کے سامنے گھنٹوں بیٹھے رہتے ہیں چاہے ان کو چشمے کی ضرورت ہو یا نہ ہو، یہ چیز آنکھوں پر دباؤ پیدا کرتی ہے جو کہ سر درد کا باعث بنتا ہے۔

6 علامات:

روشنی سے حساسیت کی وجہ سے شدید سر درد۔

7 علامات:

چمکنے اور سر ہلانے سے درد اٹھنا۔

مسکنہ وجوہات:

پانی زیادہ نہ پینے سے جسم میں سوڈیم، پتاشا اور پوٹاشیم کا لیول کم ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے جسم میں ڈی ہائیڈریشن (Dehydration) ہو جاتی ہے۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ ڈی ہائیڈریشن کے باعث دماغ میں خون اور آکسیجن کی سپلائی کم ہو جاتی ہے۔

علاج:

پاس گئے کا انتظار نہ کیجئے، بلکہ دن میں 6-7 گلاس پانی ضرور پیئیں۔

8 علامات:

شدید سر درد، جو آنکھوں سے شروع ہوتا ہے اور ناک اور گالوں کو بھی متاثر کرتا ہے۔ یہ درد آدھے گھنٹے سے چار گھنٹے تک جاری رہتا ہے۔

مسکنہ وجوہات:

یہ شدید سر درد کی ایک قسم ہے، جو عموماً قیامت کی نسبت مردوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ یہ سر درد دھڑکنے کی بھی حس میں ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر توجہ جانی اور اوچھلے عمر میں ہوتا ہے۔ یہ نسل و نسل چلتی رہی ہو چلا جاتا ہے۔ سائنسدان ابھی تک اس کی جگہ معلوم نہیں کر سکے ہیں، لیکن یہ خیال کیا جاتا ہے کہ دھواں، گرد و غبار، ہوائی سفر، تیز روشنی وغیرہ اور بعض مخصوص کمائوں سے اس کی بھی اس کی وجوہات میں شامل ہیں۔

علاج:

آپ کا معالج آپ کو چند دوائیاں تجویز کرے گا۔ اس کے علاوہ آنکھوں سے بھی درد کو کم کیا جاسکتا ہے۔

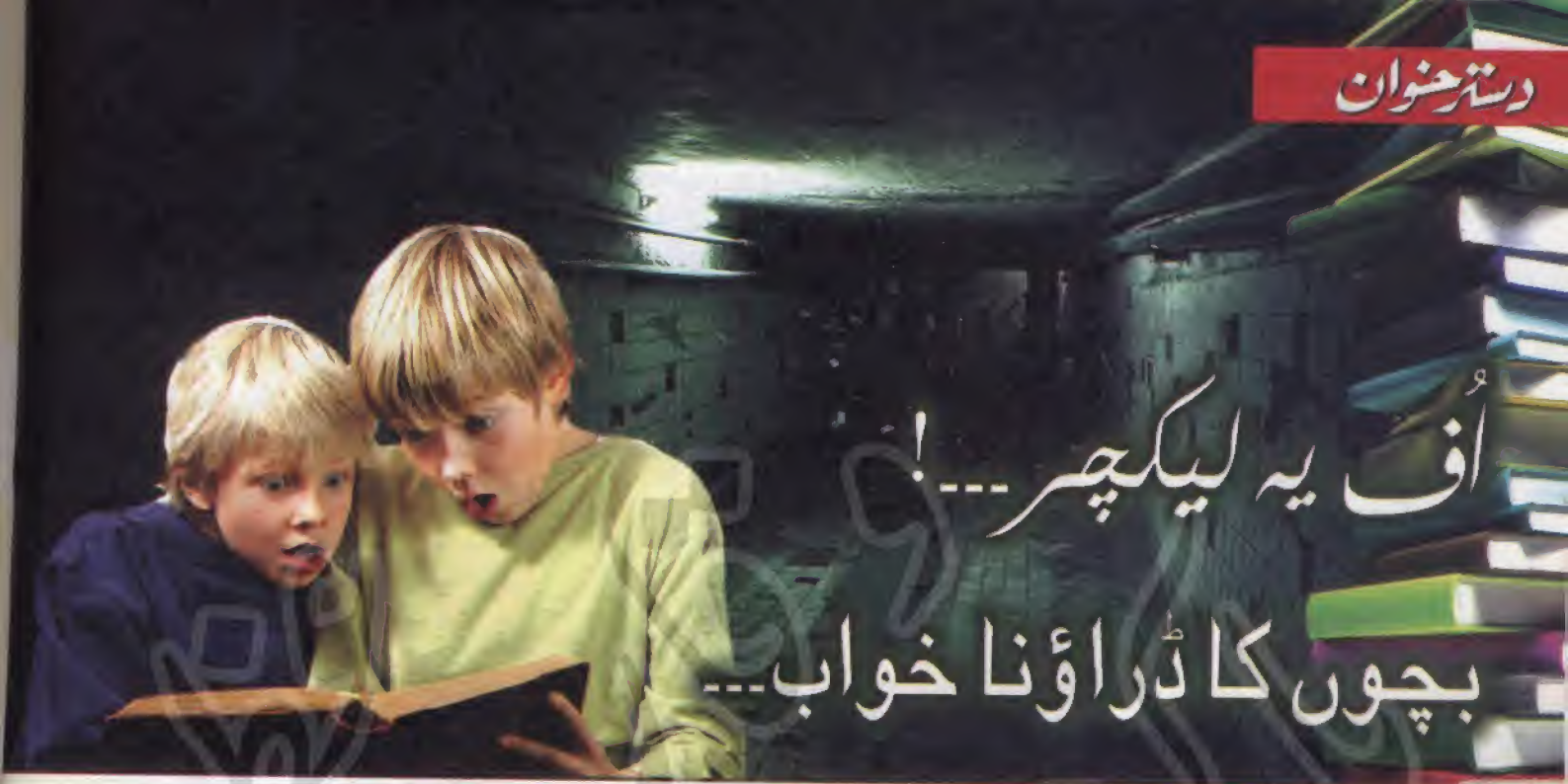
مسکنہ وجوہات:

آبادی کے پندرہ فیصد لوگوں کو مائیگرن کی شکایت ہوتی ہے۔ وہ عموماً جو کہ مائیگرن ایٹک کا باعث بنتے ہیں، ان میں ڈائنٹ، موسم اور روشنی شامل ہے۔ اس کے علاوہ ٹریگیمیل نرو (Trigeminal Nerve) سے اٹھنے والا شدید درد، جو کہ چہرے کی خاص رگ میں ہوتا ہے، بھی سر درد کا باعث بن جاتا ہے۔ مائیگرن کا علاج اگر جلد نہ کیا جائے تو یہ درد چہرے تک بھی ہو سکتا ہے اور چند دن تک بھی جاری رہ سکتا ہے۔

علاج:

خاموش اور اندھیرے کمرے میں لیٹنے سے نسون کے غلیوں کو آرام ملتا ہے۔ اگر آپ کو ہر مہینے مائیگرن ایٹک دو بار ہو رہا ہے اور دوائیاں بھی اپنا اثر چھوڑ رہی ہیں تو ڈاکٹر ایسی صورت میں اسٹی ڈریسٹ کمانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ دوائیاں سیرٹونن (Serotonin) لیول کو بڑھاتی ہیں، جس سے ذہن اچھا محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ 40 منٹ واک بھی مائیگرن کی تکلیف کو کم کرتا ہے، کیونکہ یہ درد ختم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغی ورن کا اخراج کرتا ہے۔





اُف یہ لیکچر! --- بچوں کا ڈراؤنا خواب ---

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر ان تمام طریقوں پر عمل کر لیا جائے تو کیا اس کے علاوہ بھی کوئی آسان طریقہ ہے۔ ہاں وہ طریقہ یہ ہے:

01 سب سے پہلے لیکچر کو دو سے تین مرتبہ پڑھیں اور یہ سمجھیں کہ کوئی دلچسپ بات آپ کو بتائی جا رہی ہے۔

02 لیکچر کی اہم باتیں نوٹ کر لیں۔ جنسل یا بیانی لائسنس کے کتاب پر اُن اہم الفاظ پر نشان لگادیں۔

03 اب جو نکات سمجھ نہیں آتے، انہیں دوبارہ پڑھیں۔ اگر پھر بھی سمجھ نہ آئے تو انہیں نوٹ کر لیں۔

04 ہر پوائنٹ کی اہم بات، جو کہ مرکزی بات ہو، اسے ذہن نشین کر لیں۔

05 لیکچر یاد کرنے کے لیے ای۔ این۔ این کا طریقہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یعنی اگر کسی کو تاریخ یاد نہ ہو تو وہ تاریخوں کو کسی واقعہ کے ساتھ

تسلک کر کے یاد کرے۔ مثلاً کس طرح پر اگر کسی کو علامہ اقبال کا سن

وفاقت معلوم جانا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ اس طرح یاد کرے ”پاکستان

1947ء میں بنا اور پاکستان بننے سے کیا وہ سال پہلے علامہ اقبال

وفاقت کے بعد میان یک تعلق بن گیا اور اب یہ آسانی سے یاد ہو جائیگا۔

06 اسی طرح جبہیں ہر موضوع کی مطابقت سے بھی لیکچر کو یاد کیا جاسکتا ہے۔

07 لیکچر کی اہم باتوں کو ضرور نوٹ کر لیں اور سبق یاد کرنے سے پہلے وہ پڑھ لیں۔

08 ایک اور طریقہ یہ ہے کہ اگر پوائنٹ یا کوئی لفظ بہت بڑا ہے تو اس کے اجزاء کر لیں اور ایک باقی لفظ بنا کر اسے یاد کر لیں

09 جیسا کہ Wapda, News, PIA وغیرہ۔

10 لیکچر یاد کرتے ہوئے کوئی بھی دوسری بات ذہن میں نہ لائیں اور توجہ اپنے لیکچر کی طرف دیں۔

• دیر سے آنے سے آپ لیکچر کا کچھ حصہ سمجھنے سے قاصر ہو جاتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ وہی سب سے اہم پوائنٹ ہو۔

• لیچر کی طرف توجہ نہ دینے اور دوستوں کے ساتھ باتوں میں مشغول رہنے سے بھی تعلیم متاثر ہوتی ہے۔

• جو بات مشکل ہو اسے پوچھنے سے کترانا کہ باقی کلاس فیلوز اور لیچر دیکھا سوچیں گے، ایک غلط طریقہ عمل ہے۔

• لیکچر کے اہم نکات کو نوٹ کرنے کی بجائے کتاب کا صفحہ نمبر اور پیرا گراف ہی ڈھونڈتے رہنا وغیرہ وغیرہ۔

یہ وہ تمام باتیں ہیں جو لیکچر یاد نہ ہونے کی سب سے پہلی وجہ بنتی ہیں اور اس طرح لیکچر میں دلچسپی برقرار نہیں رہتی۔ نتیجتاً بچے رٹا لگانے کو ترجیح دیتے

”کچھ پڑھ لو، یاد کر لو، فلاں کزن تو بہت لائق ہے، تم بھی اُس جیسے بنو وغیرہ وغیرہ۔ یہ باتیں ہر وقت یا ہر روز سننے سے بچے اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں اور پڑھائی میں دلچسپی لینے کے بجائے اسے خانہ پوری سمجھنے لگتے ہیں۔“

ہیں۔ دراصل طالب علم کو خود بھی معلوم نہیں ہوتا کہ اس کی وجہ کیا ہے۔ وہ ان سب باتوں کو بہت معمولی سمجھتے ہیں، حالانکہ یہ تمام کام وہ ہیں جو بچے کی پوری توجہ پڑھائی کی طرف راغب نہیں ہونے دیتے۔

ایک سادہ سی مثال ہے کہ ہم کوئی مٹی کھانی دلچسپی سے پڑھیں یا کوئی ٹی وی پروگرام دیکھیں تو وہ ہمیں یاد رہتا ہے، حتیٰ کہ بچوں کو بھی یاد رہتا ہے۔ کیوں؟ اس کی وجہ صرف اور صرف توجہ ہے۔ اگر ہم توجہ نہ کھانی نہ پڑھیں تو وہ بھی مٹی کی مٹی نہیں آئے گی، لہذا اسی مٹی کا کام کرنے کے لیے توجہ اور دلچسپی بہت ضروری ہے۔

لیکچر یاد کرنا ایک ایسا کام ہے جسے سختی کچھ بچے بے اختیار کہہ دیتے ہیں۔ ”اوہ۔۔۔“ ”اُف۔۔۔“ ”مجھے سے نہیں ہوتا۔۔۔“ ”ابھی تو ہوم ورک بھی کرنا ہے اور پھر لیکچر بھی یاد کرو، آخر ہم بھلیں گے کب؟“ ”صبح اسکول جائیں، پھر ٹیوشن جائیں اور پھر گھر آ کر لیکچر یاد کریں۔ ہماری زندگی میں تو تقریباً تمام کی کوئی چیز نہیں، وغیرہ وغیرہ۔ اگر فرض کر لیا جائے کہ یہ باتیں نہیں ہیں تو پھر اور دردی ہر وقت کی قسمیں بھی پڑھائی میں، بچوں کی دلچسپی کو ختم کر دیتی ہیں۔ جیسے انہیں ہر وقت کہنا کہ ”کچھ پڑھ لو، یاد کر لو“، ”فلاں کزن تو بہت لائق ہے تم بھی اُس جیسے بنو“ وغیرہ وغیرہ۔ یہ باتیں ہر وقت یا ہر روز سننے سے بچے اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں اور پڑھائی میں دلچسپی لینے کے بجائے اسے خانہ پوری سمجھنے لگتے ہیں۔

کسی دوسرے انسان کو ذہل کرنا سب سے زیادہ مشکل کام ہے کیونکہ ہر انسان حقائق کو اپنی آنکھ سے دیکھتا ہے اور آسانی سے دوسرے کی بات کا قائل نہیں ہوتا۔ اسی طرح جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو وہ ہر شخص کو پرکھتے ہیں، اپنے ماں باپ کو بھی اور ظاہر ہے استاد کو بھی۔ لیچر دیکھی طالب علموں کو ذہل کرنا ہوتا ہے اور استاد کی شخصیت شاکر دہر بہت زیادہ اثر انداز بھی ہوتی ہے۔ بعض بچے اپنے استاد محترم سے اسے متاثر ہوتے ہیں کہ وہ یہودان جیسا بننے کی کوشش کرتے ہیں۔

والدین اپنی جگہ درست ہوتے ہیں مگر بچے بھی بعض جگہ درست ہوتے ہیں تو ایسے میں وقت کی ترتیب بہت ضروری ہوتی ہے۔ آج کل ہر شخص اتنا مصروف ہے کہ ہر کسی کو اپنا کام مشکل اور بڑا اور دوسرے کا کام آسان اور چھوٹا لگتا ہے۔ والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ بچے کے ذہن میں کیا کیا باتیں چل رہی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کے دوست بنیں تاکہ بچے انہیں اپنی ہر بات بلا جھجک بتا دیں۔ بچوں کو یہ مت کہیں کہ ”تو بہت ہے تم تو ہر وقت بولتے رہتے ہو“، اس طرح بچے کی خوشی غم میں بدل جاتی ہے اور بچہ بھی بات کرنے سے سہم جاتا ہے۔ اُس کا یوں سہم جانا اُس کی سوشل لائف، سکول لائف اور خفی لائف کو بہت متاثر کرتا ہے۔

آخر لیکچر کو یاد کرنا مشکل کیوں ہوتا ہے۔۔۔؟ اس کی کچھ وجوہات ہیں۔ بعض بہت سی معمولی ہیں مگر وہ بنیادی ہیں جن پر جاتی ہیں جیسے کہ:

• اگر شاگرد کو اس بات کا علم نہ ہو کہ نصاب کتنا ہے اور یہ اُس صورت میں ہوتا ہے جب وہ باقاعدگی سے اسکول نہ آئے۔

لائنر اور مسکارا

ہی کافی ہے۔۔۔

تحریر: صبا شفیق

اُف یہ گرمی..... اس بار تو گرمی نے سارے ریکارڈ توڑ دیے ہیں اور جناب اسی گرمی، جتنی دو پہروں اور گرم گرم شاموں میں عید کی آمد بھی ہونے کو ہے۔ عید پر ملنا ملنا اور دھنوں کا اہتمام نہ ہو تو عید بھی اُدھوری رہتی ہے اور جناب خود کو کچالے سنوارے بغیر بھی تو عید اُدھوری ہی رہتی ہے۔ مگر اس آگ برساتی گرمی میں سرخی پاؤڈر کی رنگا رنگی دیکھ کر ویسے ہی الجھن ہونے لگتی ہے، لیکن عید کی دعوت میں بغیر تیار ہوئے بھی تو نہیں جایا جاسکتا۔ بے شک زمین تندور بنی ہو، ہوا آگ برساتی ہو اور بجلی کی آنکھ پٹوئی بھی جاری ہو..... چہرے کو کسی نہ کسی طرح میک اپ سے خوبصورت، مختلف اور دلکش تو بنانا ہی ہے۔ موسم گرما کا میک اپ بھی ایک آرٹ ہے اور تروتازہ اور حسین نظر آنے کیلئے بہت ہلکا اور کم میک اپ ہی کافی ہوتا ہے۔ بشرطیکہ آپ کو ٹھیک سے میک اپ کرنا آتا ہو۔ ڈھیر سارا میک اپ چہرے پر تھوپنے کے بجائے اگر صرف مسکارا اور لائنر ہی درست طریقے سے استعمال کر لیا جائے تو آپ اپنی خوبصورتی کو آج اُجاگر کر سکتی ہیں۔

عموماً کالے رنگ کا لائنر زیادہ استعمال کیا جاتا ہے لیکن چونکہ گرمی بہت ہے تو آپ سو فٹ لگ کے لیے گری (Gray) یا ہلکے براؤن رنگ کا لائنر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ لائنر ہمیشہ آنکھوں کی حد تک کے مطابق لگائیں، مثلاً: اگر آپ کی آنکھیں گول ہیں تو آپ لائنر کو پلکوں سے ذرا آگے تک باہر نکال کر لگائیں، اس سے آپ کی آنکھیں بڑی بھی لگیں گی اور گولائی کا تاثر بھی کم ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ کی آنکھیں بہت بڑی ہیں تو آبی لائنر پلکوں کے اندرونی کونے کو کچھ چھوڑ کر لگائیں اور جہاں پلکیں ختم ہوں، وہاں سے اوپر کی طرف کر کے لگائیں۔ کوشش کریں کہ لائن بالکل باریک لگائیں۔ اگر آپ کی آنکھیں ایک دوسرے کے بہت قریب ہیں تو آبی

لائنر استعمال کرتے ہوئے آنکھوں کے اندرونی کونوں کو تھوڑا موٹا کریں اور باہری کونے کی طرف آتے ہوئے لائن کو باریک کرتے جائیں۔ لیکن

اگر آپ کی آنکھیں ایک دوسرے سے قاصطے پر ہیں تو لائنر کو آنکھوں کے اندرونی کونے سے باریک لائن بنا کر لگنا شروع کریں اور باہری طرف آتے ہوئے لائن کو بتدریج موٹا کرتی جائیں۔

مسکارا بھی پتھر لگ خاص کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ زیادہ تر سیاہ مسکارا استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو لگتا ہے کہ اس سے آپ کی پلکیں زیادہ گہری اور بھاری محسوس ہوتی ہیں تو آج کل مارکیٹ میں کیلر (شفاف) مسکارا موجود ہے، جو پلکوں کو اوپر کی طرف خم بھی دیتا ہے اور نمایاں بھی کرتا ہے۔ گرمیوں میں سافٹ لگ کیلئے یہ شفاف مسکارا بہترین ہے۔ آپ ہلکا براؤن مسکارا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ مسکارا لگاتے ہوئے مسکارا کی اسٹک کو کھڑی پوزیشن میں رکھتے ہوئے اندرونی کونے سے اسے لگاتے ہوئے باہری کونے کی طرف آئیں۔ آنکھوں کو اوپر کریں اور اندر سے باہری طرف اسٹک کو استعمال کرتے ہوئے لگائیں۔ پلکوں کے اوپر ہی حصے پر جڑ سے شروع کر کے نوک تک مسکارا لگائیں پھر ایک کوٹ مزید اس طرح لگائیں کہ مسکارا اسٹک آپ کی پلکوں کی جڑوں کو چھو رہی ہو اور آپ آنکھ کو آہستگی سے بند کرتے ہوئے اسے پلکوں کی نوک تک لائیں۔ مگر دوسرا کوٹ لگانے سے قبل پہلے کوٹ کو خشک ہونے کے لیے کچھ سیکنڈ دیجئے۔ اگر آپ کی پلکیں بالکل سیدھی ہیں تو پلکوں کو خم دینے کیلئے آپ آبی لیش کلر کا استعمال کر سکتی ہیں، لیکن چلی پلکوں پر اس کا استعمال نہ کریں تو بہتر ہے۔

اب آپ کو گرمیوں کے میک اپ کے حوالے سے کچھ ٹپس دیئے دیتے ہیں۔

○ گرمیوں میں چہرے پر فائڈیشن کی موٹی تہ ہرگز نہ لگائیں۔

○ کبھی جائیں تو اپنے بیک میں فیس پاؤڈر (Compact Powder) ضرور رکھیں کیونکہ گرمی میں چہرے پر ہلکا سا پینڈ ضرور آ جاتا ہے۔ دقتاً وقتاً چہرے کو فیس پاؤڈر سے ریشی کرتی رہیں۔ اس طرح شدید گرمی میں بھی آپ کا میک اپ تروتازہ رہے گا۔

○ لپ اسٹک میں پنگ اور بیج (Beige) شڈز استعمال کریں۔

○ مسکارا اور لائنر واٹر پروف استعمال کریں تاکہ وہ پینے سے پیلے نہیں۔

”موسم گرما کا میک اپ بھی ایک آرٹ ہے۔ ڈھیر سارا میک اپ چہرے پر تھوپنے کے بجائے اگر صرف مسکارا اور لائنر ہی درست طریقے سے استعمال کر لیا جائے تو آپ اپنی خوبصورتی کو آج اُجاگر کر سکتی ہیں۔“

○ آبی شڈز اور پش آن بھی نہایت ہلکے رنگوں کا استعمال کریں، بلکہ دن کے وقت اگر نہ بھی استعمال کریں تو بہتر ہے۔ جتنی دو پہروں میں چہرے پر رنگ و روغن تھوپا ہوا ویسے بھی اچھا نہیں لگتا۔ گرمی سے بچے ہوئے کمال پش آن سے مزید لال گلابی ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اگر لال بھی ہو تو بیج (Beige) یا بے بی پنگ (Baby Pink) پش آن کے ایک یادو اسٹروک ہی لگائیں اور آبی شڈز کی تو ضرورت ہی نہیں رہے گی، اگر آپ مسکارا اور آبی لائنر ہی درست طریقے سے لگائیں گی۔



ذہنی طور پر کمزور بچوں کی صلاحیتیں بہتر بنائیے

عام بچوں کی طرح کمزور ست و توانا اور نابل معلوم ہوتا ہے۔

عام طور پر تعلیمی صلاحیت کی کمی یا نشوونما میں تاخیر کی علامات کچھ دماغی وجوہ کی بنا پر پیدا ہو سکتی ہیں، اس کے علاوہ اس میں نفسیاتی علامات بھی شامل ہوتی ہیں۔ نشوونما کی تاخیر کی

علامات میں پڑھنے میں مشکلات، ریاضی کی دشواریاں لکھنے کی صلاحیت میں بے ربطی، بیش حرکی علامات، بول چال میں خلل، حرکات میں بے ربطی یا ان میں سے کوئی دو یا دو سے زائد علامات کا مجموعہ شامل ہو سکتا ہے۔

”تعلیمی عدم استطاعت نہ تو کوئی بیماری ہے اور نہ لا علاج مسئلہ۔ ایسے بچوں کو زیادہ توجہ اور بہتر نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اگر انہیں اساتذہ کی بھرپور توجہ حاصل ہو جائے تو وہ جلد یا بدیر تعلیم حاصل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔“

تعلیمی صلاحیت میں کی مختلف اقسام کی بے تربتوں کا مظہر ہے۔ یہ بنیادی نفسیاتی کارکردگی کے عدم توازن اور بے تربتی کا نام ہے۔ سادہ الفاظ میں ہم بول سکتے ہیں کہ اگر بچہ اپنی عمر کے مطابق پڑھنے لکھنے، حساب کرنے، بولنے اور یاد رکھنے کی استطاعت نہیں رکھتا اور اس کی سماعت اور بصارت متاثر نہیں ہے یا وہ ذہنی معذور نہیں ہے تو ایسی صورت میں وہ تعلیمی عدم استطاعت کا شکار قرار پاتا ہے۔

پڑھنے لکھنے کی مشکلات کا شکار بچے عام طور پر الٹا پڑھتے اور لکھتے ہیں یعنی اردو حروف دائیں سے بائیں جانب کے بجائے بائیں سے دائیں پڑھتے اور لکھتے ہیں۔ اسی طرح انگریزی الفاظ بائیں سے دائیں پڑھنے کے بجائے دائیں سے بائیں پڑھتے اور لکھتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس بنا پر ان کی پڑھائی اور لکھائی میں واضح خلل واقع ہو جاتا ہے۔

عام طور پر ایسے بچوں کی لکھائی پڑھنے والے کو یوں دکھائی دیتی ہے جیسے وہ کبھی ہوئی چیز کا کس آئینے میں دیکھ رہے ہوں، یعنی حروف الٹے نظر آتے ہیں۔ ایسا ہر اس قسم کی لکھائی (Mirror Image Writing) بھی کہا جاتا ہے۔

بچوں میں بیش حرکی علامات کو تین مختلف درجوں میں منقسم کیا جاتا ہے۔ علامات کی پہلی درجہ بندی وہ ہے جس میں جتنا بچہ محض بے توجہی اور بے جا طور پر متحرک یا ہنپلا نہ بیٹھنے کا شکار ہوتے ہیں۔ دوسری درجہ بندی وہ ہے جس میں جتنا بچہ ان علامات کے ساتھ ساتھ گفتار کے غلط، مٹلے کے غلط اور کردار میں بے ربطی کا شکار ہوتے ہیں۔ تیسری درجہ بندی میں شامل بچے بول چال اور مطالعے کے غلط میں جتنا تو نہیں ہوتے لیکن اس کے علاوہ کردار سے متعلق باقی تمام بیش حرکی علامات ان میں نمایاں طور پر پائی جاتی ہیں۔

ریاضی کی دشواریوں کا شکار بچہ سائنس کے باقی تمام شعبہ جات میں عام بچوں کی طرح ہوتا ہے۔ گفتار میں خلل، لکھتے سے مختلف شکایت ہے۔ اس کا شکار بچہ بعض الفاظ واضح اور درست طور پر ادا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ حرکت میں بے ربطی کا شکار بچہ اپنی جسمانی حرکات پر مکمل طور پر قابو نہیں کر پاتا اور وہ جسمانی حرکات میں بے ربطی یا غیر متوازن ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا تعلیمی عدم استطاعت کی علامتوں میں اعصابی نظام کے عدم توازن یا نقص کا قیاسی ثبوت حاصل کرنا ایک پیچیدہ

بچے والدین کی آنکھ کا تارا ہوتے ہیں، لیکن اگر کوئی بچہ ذہنی طور پر اپنے دیگر ساتھیوں کے مقابلے میں کچھ کمزور ہو تو ایسے بچے والدین کے لیے ایک چیلنج بن جاتے ہیں۔ خصوصاً سیکھنے سکھانے کے مراحل میں ایسے بچے بہت مشکلات کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن ذرا سی کوشش اور ہمت سے ان بچوں کو بہتری کی جانب گامزن کیا جاسکتا ہے۔

ذہنی طور پر معذور بچے اکثر اوقات مشکلات کا شکار ہوتے ہیں۔ اساتذہ ایسے بچوں کی مشکلات کو عام طور پر کچھ نہیں پاتے، یہاں تک کہ بعض والدین بھی حالات کا صحیح اندازہ نہیں کر پاتے اور ایسے بچے والدین اور اساتذہ دونوں کے غصے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ روایتی اسلامی طریق تدریس اور ان سے وہ سلوک یا رویہ ہے جس کے کوئی مثبت نتائج برآء نہیں ہوتے اور آخر میں اس بچے کو کھراوا، استہضی اور نگاہ غیرہ گردانا جاتا ہے۔

سیکھنا انسانی جبلت میں شامل ہے اور یہ ایک قدرتی عمل ہے جو پیدائش کے وقت سے شروع ہو جاتا ہے۔ قدرت بچے کو سیکھنے کے ایک جامع نظام سے آراستہ کر کے وجود میں لاتی ہے اور یہ نظام وقت کے ساتھ ساتھ مخصوص ترتیب و تناسب سے پیشگی سے مراحل طے کرتا رہتا ہے اور بچے اپنی عمر کے لحاظ سے سیکھنے اور تعلیم حاصل کرتے رہتے ہیں۔

بعض حالات میں یہ صورتحال مختلف ہو جاتی ہے۔ کچھ بچے یا تو پیداؤنی طور پر یا بعد میں ناتوانی اور کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان میں سیکھنے کی صلاحیت ابھرنے میں دیر ہو جاتی ہے۔

سیکھنے کا عمل دماغ میں وقوع پذیر ہوتا ہے اور تمام حسیات اعصاب کے ایک پیچیدہ نظام کے ذریعے سے دماغ تک پہنچتی ہیں۔ اگر بچے کا اعصابی نظام مناسب رفتار سے پیشگی سے مراحل طے نہ کر پائے یا اس میں کوئی غلط واقع ہو جائے تو اس بچے کی کچھ بوجہ اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔

اب ہم چند علامات کا ذکر کرتے ہیں جن کا تعلق بچوں کی نشوونما سے ہوتا ہے۔

ان علامات کی خصوصیت یہ ہے کہ بچہ جسمانی طور پر ایک حد تک نشوونما پانے کے باوجود بیٹا نہیں مانتا دیکھا جاتا ہے لیکن یہ پسماندگی ایک یا دو ذہنی اعمال تک ہی محدود ہوتی ہے اور بچہ اپنے روزمرہ کے باقی مانتہ کام کاج اور معمولات میں زندگی میں





ای سگریٹ

ایک کرشمہ یا خطرہ؟

ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد پر سگریٹ کے دھوئیں سے دوسروں کو متاثر کرنے کے الزام کے بعد اب ای سگریٹ ایجاد کر لی گئی ہے۔ بعض افراد کا خیال ہے کہ سگریٹ کے اس متبادل سے ہزاروں لوگوں کی جان بچ سکتی ہے، جبکہ بعض کا خیال ہے کہ جہاں اس سے سگریٹ نوشی معمول کی بات محسوس ہوگی، وہیں یہ غیر محفوظ بھی ہو سکتی ہے۔ اکثر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ دوستوں کا ایک گروہ سگریٹ نوشی میں مصروف ہے لیکن نہ تو وہاں کوئی بو ہے اور نہ ہی میز پر اینٹل ڈھے۔ مطلب یہ کہ وہ ای سگریٹ پی رہے ہیں۔

ای سگریٹ کی مقبولیت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ سگریٹ نوشی اور صحت کے حوالے سے کام کرنے والی تنظیم ایٹیشن کے ایک سروے کے مطابق برطانیہ میں گزشتہ سال تک سات لاکھ افراد اس کا استعمال کر رہے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ 2013ء میں اس کا استعمال کرنے والوں کی تعداد ایک ملین یعنی دس لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ ماہرین صحت کے مطابق: ”اگر برطانیہ کے تمام سگریٹ نوشی کرنے والے سگریٹ پیتا چھوڑ دیں اور ای سگریٹ پینے لگیں تو آج جتنے لوگ زندہ ہیں ان میں سے پچاس لاکھ لوگوں کو بچایا جاسکتا ہے۔“

ای سگریٹ کا اجزا

ای سگریٹ کے دو اجزا ہوتے ہیں۔ ایک سرے پر رقیق کوئین اور دوسری جانب دوبارہ چارج کی جانے والی بیٹری۔ اس کا استعمال کرنے والا جب کش لگا رہا ہے تو کوئین بخارات کے ذریعہ منہ میں تحلیل ہو جاتی ہے اور دھوئیں کی طرح نظر آنے والی چیز بہت حد تک صرف بھاپ ہوتی ہے۔ ایک خاتون کے مطابق: ”اں سے آپ کی صحت کو فائدہ حاصل ہوتے ہیں اور اس کا ذائقہ سگریٹ کی طرح نہیں ہے۔ ای سگریٹ میں چونکہ کسی قسم کے تباہی کا استعمال نہیں ہوتا، اس لیے یہ نقصان دہ نہیں ہے، جیسا کہ عام سگریٹ میں ہوتا ہے۔“

تو کیا ای سگریٹ کا استعمال محفوظ ہے؟

برطانوی میڈیکل ایسوسی ایشن کے ڈاکٹر تھامسن کے مطابق اس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ ہمیں اس کے بارے میں علم نہیں ہے۔ اس کے لیے وقت اور مطالعہ درکار ہے کہ ای سگریٹ کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں، تاہم انہوں نے اس بابت سخت قوانین وضع کرنے کی بات کہی۔

ای سگریٹ کے متعلق خدشات

تحفظ اور قوانین کو لے کر ای سگریٹ کے متعلق کافی خدشات ظاہر کیے گئے ہیں۔ برطانوی میڈیکل ایسوسی ایشن، ای سگریٹ کے بڑھتے ہوئے استعمال سے پریشان ہے اور انہوں نے عوامی مقامات پر اس کے استعمال پر پابندی کی بات کہی ہے۔ اس کے علاوہ اسے اٹھارہ سال سے کم عمر کے بچوں کے ہاتھوں فروخت نہ کرنے کے حوالے سے ضابطہ اخلاق مرتب کرنے کی بات بھی کی گئی ہے۔

کام ہے۔ چنانچہ ماہرین عام طور پر ایسے شواہد اور نشانوں کو نظر میں رکھتے ہیں جن سے اعصابی نظام کی کارکردگی کا جانچ ہو سکے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھا جاتا ہے:

”قدرت بچے کو سینے کے ایک

جامع نظام سے آراستہ کر کے

وجود میں لاتی ہے۔ یہ نظام وقت

کے ساتھ ساتھ پختگی کے مراحل

طے کرتا رہتا ہے اور بچے اپنی عمر

کے لحاظ سے سیکھتے اور تعلیم

حاصل کرتے رہتے ہیں۔“

بہت ابتدائی غیر شعوری اعصابی حرکات جو ایک خاص عمر کے بعد موجود ہوتی چاہئیں۔

بہت عدم توجہ اور کسی چیز پر توجہ دودھ تھکے کیلئے دھیان۔

بہت بہت زیادہ حرکت اور اضافی جوش۔

بہت بچپانی اور اضطرابی جوش۔

بہت ایک ہی حرکت کو طویل دورانیے تک دہراتے رہنا۔

بہت چڑچڑاہٹ اور ذرا سی بات پر شدید جذباتی رد عمل۔

بہت دائیں اور بائیں کے تصور میں دشواری۔

بہت بول چال میں مشکل اور لہجے میں بگاڑ۔

بہت عدم ملوثیت، بھونڈا بین، توازن رکھنے میں مشکلات اور اندازہ لگانے میں غلطی۔

دو تین سال کی عمر کے بچوں میں عموماً اس نوعیت کی علامات نظر آتی ہیں۔ اس عمر میں یہ عام بات ہے لیکن اگر یہی علاماتیں چھ یا سات سال کے بچے میں موجود ہوں تو کسی ماہر سے رجوع کرنا چاہیے۔

والدین بچے کے لیے اہم ترین معلم کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اُن کا کردار بچے کی ذات کے لیے بنیادی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ عام طور پر بچے میں کسی قسم کی کمزوری یا عدم استطاعت کا احساس سب سے پہلے والدین کو ہی ہوتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچے کی بھلائی کے لیے اپنے کردار کو سمجھیں، بچے مکمل طور پر والدین پر انحصار کرتا ہے۔ ایسے بچے کی بروقت مدد کرنی چاہیے۔ بروقت تشخیص مشکلات کو بہت حد تک کم کر دے گی۔ بچوں کی نشوونما کے بارے میں ضروری معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔ اس سے والدین کو اندازہ ہو سکے گا کہ کس عمر میں بچے کو کیا کرنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ والدین کو بچے کی حرکات و سکنات پر نظر رکھنی چاہیے اور اُس کی کمزوریوں اور غیر معمولی صلاحیتوں کی پہچان کی کوشش کرنی چاہیے۔

اساتذہ ایسے بچے کی مشکلات کو عام طور پر سمجھ نہیں پاتے اور ایسے بچے اُن کے غصے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے کوئی مثبت نتائج برآمد نہیں ہوتے اور آخر کار اُس بچے کو بگڑا ہوا، حسد، نا قابل تدریس اور گھبراہٹ وغیرہ گردانا جاتا ہے۔ تعلیمی عدم استطاعت نہ تو کوئی بیماری ہے اور نہ علاج مسئلہ۔ ایسے بچوں کو زیادہ توجہ اور بہتر نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اگر ہمیں اساتذہ کی بھرپور توجہ حاصل ہو جائے تو وہ جلد یا بدیر تعلیم حاصل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

یہاں چند ایسے لوگوں کا ذکر ضروری ہے جو تعلیمی عدم استطاعت یا تعلیمی صلاحیت میں کمی کے باوجود بروقت مدد کی وجہ سے بہت بلند مقام تک پہنچے۔ اس سے والدین کو یہ اندازہ ہوگا کہ بروقت اور موثر تدابیر اور اقدامات اُن کے بچے کا مستقبل سنوار سکتے ہیں۔ مشہور سائنس دان البرٹ آئن سٹائن نے تین سال کی عمر تک بولنا نہیں سیکھا تھا اور حساب میں کمزور اور بولنے میں وقت محسوس کرتا تھا۔ ایڈلین جس کی ایجادات کی فہرست بڑی طویل ہے، بچپن میں ذہنی معذور سمجھا گیا تھا۔ موجودہ دور کے عالمی شہرت یافتہ بچوں کے نیوروسرجن ڈاکٹر فریڈرےک ایڈلین بچپن میں تعلیمی عدم استطاعت کا شکار رہے تھے۔ اگر آپ کا بچہ کسی قسم کی ذہنی معذوری کا شکار ہے تو اس سے گھبرانے یا مایوس ہونے کے بجائے اس مسئلے سے بہتر طور پر نمٹنے کی تدابیر کریں۔ ماہرین سے رجوع کریں۔ ایسے بچوں کے والدین سے بھی ملیں جن کے بچوں میں اس قسم کی علامتیں پائی جاتی ہیں اور ان سے معلومات شیئر کریں۔ یہ یقیناً آپ کے لیے بھی اور آپ کے بچے کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوگا۔





کہنکئی چہنکئی چوڑیاں

مشرق کی خوبصورت روایت

انسان ہمیشہ سے ہی خوبصورتی کا دل دادہ رہا ہے اور زمانہ قدیم سے ہی اُس نے اپنے آپ کو سجانے سنوارنے کے لیے مختلف اشیاء کا استعمال کیا ہے، خصوصاً خواتین تو اس کام میں ہمیشہ آگے رہی ہیں۔ خواتین کے ہاتھوں میں کھنکئی رنگ برنگی چوڑیاں بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہیں اور جب موقع ہو عید کا، تو چوڑیوں کے بغیر تو گزارا قطعی ناممکن ہے۔ پہلے پہل لباس کی مناسبت سے محض کانچ کی چوڑیوں کا رواج تھا، لیکن اب اس روایت میں بھی جدت پیدا کر لی گئی ہے اور کانچ کے ساتھ ساتھ بینڈ میڈ خوبصورت اور نفیس چوڑیوں، بڑے بڑے کڑوں اور بریسٹس کا فیشن بھی ان ہے۔ اب عید جیسے روایتی تہوار پر صرف کانچ ہی نہیں، دیگر میٹریل سے بنی چوڑیوں، کڑوں اور بریسٹس سے بھی کلائیوں کو سجایا جاتا ہے۔ نظر دوڑائیے اور ہمارے انتخاب کو داد دیجئے۔







دوسروں پر اچھا تاثر قائم کرنے کے 8 طریقے

معاملہ چاہے کسی جاب انٹرویو کا ہو، کوئی اہم زبانی امتحان دینا ہو، کوئی خاندانی تقریب ہو یا کوئی بھی اور موقع، ہم سب چاہتے ہیں کہ دوسروں پر ہمارا تاثر بہت اچھا پڑے اور ہمارے جانے کے بعد لوگ ہمیں اچھے لفظوں میں یاد کریں۔ آج کل کے دور میں، ہے تو یہ ذرا مشکل کام لیکن اتنا بھی نہیں کہ اس کے لیے پہاڑ کھودنے پڑیں، بس آپ کو چند باتوں کو خیال رکھنا پڑے گا۔



اپنا عکس آپ بنیں!

ہمیشہ وہ نظر آئیں، جو آپ ہیں۔ واحد چیز جو آپ کو دوسروں کے سامنے دلچسپ بنا کر پیش کر سکتی ہے، وہ آپ کا اپنا منفرد کردار ہے۔ دوسروں سے گفتگو کے دوران ہمیشہ اپنے خیالات اور نظریات پیش کریں، اپنے منفرد آئیڈیاز دیں اور زندگی سے متعلق اپنی سوچ کو دوسروں تک پہنچائیں۔ لوگوں کو یہ بتائیں کہ آپ کسی چیز کے متعلق، زندگی کے متعلق یا اس کائنات کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔ اس دنیا میں ہر شخص کی اپنی ایک مخصوص شناخت ہے اور ہر فرد دوسرے فرد سے بالکل مختلف ہے۔ اگر ہم دوسروں کے نظریات و خیالات کو چرانے کی کوشش کریں گے یا ان جیسا بننے کی کوشش کریں گے تو پھر ہماری انفرادیت کہیں کھو کر رہ جائے گی۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ اپنی اصل شناخت، اپنے عکس کو کہیں بھی، کسی بھی صورتحال میں دھندلانا نہ پڑنے دیں اور وہی نظر آئیں جو آپ حقیقت میں ہیں۔

ہمیشہ مثبت رہیں!

مثبت انداز فکر نہ صرف دوسروں کو آپ کا گرویدہ بناتا ہے، بلکہ آپ کی مجموعی شخصیت پر بھی اچھا اثر ڈالتا ہے۔ اگر آپ کو کسی چیز سے متعلق اپنے خیالات کے اظہار کا کہا جائے تو ہمیں مثبت انداز میں بات کریں اور اگر تنقید کرنی پڑ بھی جائے تو اس انداز میں کریں کہ سامنے والے کو برا بھی نہ لگے اور اصل بات یاد دلا بھی اُس تک پہنچ جائے۔ صرف خیالات اور نظریات میں ہی نہیں، اپنی حرکات و سکنات سے بھی مثبت انداز اور شخصیت کا اظہار کریں۔

اعتماد بحال رکھیں!

سامنے والے پر اپنا ایک اچھا تاثر قائم کرنے میں سب سے اہم کردار آپ کی خود اعتمادی کا ہے۔ نہ اعتماد لوگوں کو ہر کوئی پسند کرتا ہے۔ اگر آپ خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال ہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ پہلی ہی ملاقات میں سامنے والے پر اپنا ایک بہت اچھا تاثر قائم کر سکیں۔

خوش لباس رہیں!

لوگ سب سے پہلے آپ کی ظاہری شخصیت کو دیکھتے ہیں اور پھر بات چیت کا آغاز کرتے ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ ایسے کپڑے پہنے جائیں، جو آپ کی اصل شخصیت کو اجاگر کریں۔ اہم یہ نہیں کہ لباس سے فیشن کا ہے یا پرانے فیشن کا، بلکہ اہم یہ ہے کہ وہ آپ پر سوٹ کر رہا ہے یا نہیں۔ لباس کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ اسے جہن کر اطمینان محسوس کریں اور یہ واقعی ایک حقیقت ہے کہ اگر آپ اچھی طرح سے ڈریس آپ ہوں گے تو آپ خود بہت اچھا محسوس کریں گے۔

اپنے متعلق برا محسوس نہ کریں!

سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو بالکل ویسے ہی قبول کریں، جیسے آپ ہیں۔ اپنے مشاغل، دلچسپیاں، پسند و ناپسند سے متعلق اگر آپ خود برا خیال کریں گے تو پھر دوسروں سے بھی یہ توقع مت رکھیں کہ وہ آپ کے معاملات میں ناگہم نہیں اڑائیں گے یا آپ کے متعلق برا نہیں سوچیں گے۔ آپ جیسے ہیں، جہاں ہیں، اس پر فخر کریں، کیوں کہ دنیا میں بہت سے لوگوں کے پاس آپ جیسی صلاحیتیں اور مواقع نہیں ہوں گے۔ لہذا اپنی انفرادیت اور اپنی خوبیوں پر فخر کریں اور ان کو مزید بہتر بنانے کے لیے کوشاں رہیں۔

مسکرائیں!

مسکراہٹ بغیر کہے ہی سب کچھ عیاں کرنے کا ہتھ رکھتی ہے، لہذا کوشش کریں کہ جب آپ کسی سے ملیں تو آپ کے چہرے پر ایک دلکش و خوشگوار لیکن سمجھ میں آنے والی مسکان ہو۔ دوسروں سے بات چیت کے دوران اپنے چہرے پر ایک خوشگوار مسکراہٹ قائم رکھیں تاکہ ان کو یہ محسوس ہو کہ آپ ان کی بات سن رہے ہیں اور اسے اہمیت دے رہے ہیں۔ یہ بات نہ صرف آپ پر سامنے والے کا اعتماد قائم رکھنے میں مدد دے گی بلکہ آپ بھی خود کو بہتر محسوس کریں گے۔ لیکن ایک بات کا خیال رکھیں کہ صرف مسکرانے سے بھی کام چل سکتا ہے، احمقوں کی طرح دانت نکال کر ہنسنے یا قہقہے لگانے سے آپ کی شخصیت کا سارا تاثر زائل ہو سکتا ہے۔

نئے لوگوں سے ملاقات میں

گرم جوشی کا مظاہرہ کریں!

کبھی بھی نئے لوگوں یا اجنبیوں سے ملاقات میں گھبراہٹ یا جھپکاہٹ کا مظاہرہ نہ کریں۔ اگر کوئی آپ کو اپنے دوستوں یا جاننے والوں سے متعارف کرواتے ہو تو ان سے بہت دوستانہ انداز میں ملیں۔ یہ نہ صرف ان سے افراد بلکہ آپ کے دوستوں پر بھی آپ کا اچھا تاثر قائم کرے گا۔

گفتگو کریں، حاوی نہ ہوں!

ہر ایک عام خیال ہے کہ اگر کوئی شخص کسی دوسرے شخص سے ایک منٹ سے زیادہ بات چیت نہیں کر سکتا تو اس شخص کا کوئی مستقبل نہیں۔ دوسروں سے گفت و شنید نہ صرف آپ کے علم بلکہ اعتماد میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ گفتگو کے دوران سامنے والے کی بھی سنیں اور اُسے بھی بات کرنے کا موقع دیں۔ اگر آپ سامنے والے کی پرواہ کیے بغیر محض خود ہی بولتے رہے، تو اس سے یقیناً آپ اپنا ایک اچھا تاثر قائم کرنے میں قلعی ناکام ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں ایک اچھی اور صحت مندر گفتگو ایک بہترین تاثر قائم کرنے میں بہت زیادہ مددگار ثابت ہوتی ہے۔



لان

آرام اور دلکشی کا خوبصورت امتزاج

موسم برسات تو ہے، لیکن اگر آپ کا دل چاہے کہ لان جیسے ہلکے پھلکے اور آرام دہ ملبوسات زیب تن کیے جائیں، تو پھر دیر کس بات کی ہے۔ ہمارے انتخاب میں سے کوئی خوبصورت پرنٹ یا ڈیزائن چن لیجیے اور اپنے دل کو شاد کیجیے کہ یہ ملبوسات گھر کے ساتھ ساتھ آفس یا فارمل ویئر کے طور پر بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔







ڈیجیٹل دنیا

حقیقی سراپوں کی راہ گزر

تحریر: جویریہ حنا

انٹرنیٹ کے ذریعے ابلاغ لوگوں کا اولین انتخاب بنا جا رہا ہے، کیوں کہ اس تک رسائی بہت آسان ہے۔ خصوصاً آئی میل، ابلاغ کا ایک ایسا آلہ بن چکا ہے، جس نے خطوط کی جگہ لے لی ہے۔ کیوں کہ یہ فوری بھیجی اور وصول کی جا سکتی ہے۔ میسجر (ایم ایس این، یا ہوا اور گولڈ ٹاک وغیرہ) بھی فوری ابلاغ کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وائس چیٹنگ (زبانی گفتگو بذریعہ انٹرنیٹ) اور ویب کیم نے تو اس آدھی ملاقات کو پوری ملاقات میں تبدیل کر دیا ہے۔ سماجی دائرہ کار (Social Networking) پر مبنی ویب سائٹوں جیسے ”فیس بک“، ”ٹویٹر“ اور ”مائی اسپیس“ وغیرہ نے بھی رابطوں کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ حقیقی زندگی میں دور دراز بسنے والے افراد سے رابطہ ایک نہایت مہنگا عمل ہو سکتا ہے لیکن ڈیجیٹل دنیا نے یہ مسئلہ پیچیدگیوں میں مل کر کے ابلاغ اور رابطے کا عمل نہایت آسان بنا دیا ہے۔ لیکن اس سے بہت سے سماجی مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں، کیوں کہ افراد اپنا بیش تر وقت آن لائن گزارنے کے بعد اپنے گھر کے افراد، رشتہ داروں اور دوست احباب سے دور ہونے لگتے ہیں یعنی وہ virtual دنیا میں خود کو اتنا مصروف کر لیتے ہیں کہ پھر حقیقت سے نظریں چرانے لگتے ہیں اور پھر ہمیں سے معاشرتی بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔

لوگوں کے حقیقی زندگی سے ڈیجیٹل دنیا میں داخل ہونے کی دوسری بڑی وجہ یہاں پر رہنے والی مختلف النوع سرگرمیاں ہیں۔ یہاں پر آن لائن کھیلوں سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ خرید و فروخت بھی کی جا سکتی ہے۔ دامنی سرگرمیوں (Puzzles) کے ذریعے مختلف گتھیاں سلجھائی جا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ فون لطیفہ اور چٹائی کاموں کا شوق رکھنے والے افراد بھی یہاں اپنے ذوق کی تسکین کر سکتے ہیں۔

بہت سے نوجوان، انٹرنیٹ صرف آن لائن کھیلوں میں شمولیت حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں، جو کہ رفتہ رفتہ ان کی زندگی کا ایک اہم حصہ بننے کے ساتھ ساتھ ان کے روزمرہ کے معمولات کو بہتر سطح پر لانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

آن لائن کھیلوں کی دلداد درخشاں زہرہ کا کہنا ہے کہ ”آن لائن گیمز میں مجھے بہت مزا آتا ہے۔ میں ایک ہی کھیل اپنے بہت سارے دوستوں کے ساتھ مل کر کھیل سکتی ہوں اور ان کو مختلف گفتگوں بھی دے سکتی ہوں۔ سب سے اہم یہ کہ ان گیمز کے دوران میں وہ سارے کام کر سکتی ہوں جو عام زندگی میں بہت مشکل ہیں۔ مثلاً: عام زندگی میں فائنل کرنا ہر انسان کے بس کی بات نہیں ہے، لیکن آن لائن آکر ہر کوئی ایک بہترین فارمر (کسان) بن سکتا ہے۔“

میسجر، ویب کیم اور تیزی سے پروان چڑھتی ہوئی سماجی دائرہ کار (Social Networking) پر مبنی ویب سائٹس اور نہ جانے کیا کیا۔۔۔ ایک طویل داستان ہے جو ابھی اپنے اختتام سے بہت دور ہے۔

اس کہانی کی ابتدا ۱۹۵۸ء میں، جب ۱۹۵۷ء میں روس نے اپنا پہلا مصنوعی سیٹلائٹ ”سپوٹنک“ (Sputnik) بنایا۔ پھر سہر پاور امریکا بھلا کیسے پیچھے رہ سکتا تھا، لہذا امریکا نے بھی روسی سیٹلائٹ کے جواب میں اپنا ذاتی سیٹلائٹ بنانے کے لیے ”ایڈوانسڈ ریسرچ پروجیکٹ ایجنسی“ (ARPA) قائم کی۔ ۱۹۶۵ء میں اس ایجنسی نے جو پریڈیکشن ہوئی اور امریکی فضائی افواج کے لیے ایک نیٹ ورک تشکیل دیا گیا۔ ۱۹۷۰ء میں موجودہ انٹرنیٹ کی بنیاد پڑی۔ یہی دور تھا جب ویب سائٹس تخلیق ہوئیں لیکن انھیں ۱۹۷۱ء میں منظر عام پر لایا گیا، جنھوں نے بعد میں ”انٹر نیٹ سوئچڈ سروسز“ (IPSS) کا روپ دھار لیا اور اس کے ذریعے یورپ، امریکا اور کینیڈا آپس میں منسلک ہو گئے۔ ۱۹۸۵ء تک یہ ٹیکنالوجی پوری دنیا میں متعارف کروادی گئی اور ۱۹۸۸ء تک اسے تجارتی مقاصد کے لیے استعمال کرنے کے لیے کھول دیا گیا اور ۱۹۹۰ء کی دہائی کے بعد سے اس ٹیکنالوجی نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ پوری دنیا سٹ کر انگلیوں کی پودوں میں ساگنی ہے بلکہ محض ایک کلک کے فاصلے پر ہے اور کوئی بھی شخص اس کے حجم کا تعین کرنے سے قاصر ہے۔

موجودہ دور انٹرنیٹ کا دور ہے اور انٹرنیٹ کے بڑھتے ہوئے استعمال کے باعث اب ایک اصطلاح زبان زد عام ہے اور وہ ہے ”ابلاغ بذریعہ انٹرنیٹ“ (Online Communication)۔ انٹرنیٹ ایک نئے ذریعہ ابلاغ کے طور پر سامنے آیا اور دیکھتے ہی دیکھتے اس نے پوری دنیا کو اپنے بحر میں جٹا کر دیا۔ ایک تاثر یہ بھی پایا جاتا ہے کہ ابلاغ بذریعہ انٹرنیٹ (Online Communication) کے ذریعے لوگ حقیقی زندگی کے بجائے ڈیجیٹل دنیا (Digital World) یا دوسرے الفاظ میں غیر حقیقی دنیا (Virtual World) کے اسیر ہو کر رہ گئے ہیں، یعنی وہ حقیقی سراپوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں۔ سراپ جو کہ محض ایک دھوکہ ہے اور کوئی وجود نہیں رکھتا، لیکن انٹرنیٹ کی دنیا ایک ایسا سراپ ہے جو کہ نہ ہوتے ہوئے بھی اپنا وجود دکھاتا ہے۔

یہ سچ ہے کہ افراد کے حقیقی دنیا سے ڈیجیٹل دنیا تک سفر کرنے کے پیچھے جو سب سے بڑی وجہ کارفرما ہے، وہ ”ابلاغ“ (Communication) ہے اور

انسان بھی کبھی ٹھنڈا ٹھنڈا گوار نہیں کرتا۔ کبھی اُس نے چاند پر قدم رکھنے کا خواب دیکھا تھا اور جب اُس کا یہ خواب شرمندہ تعبیر ہوا تو پھر وہ مریخ اور نہ جانے کون کون سی نئی دنیاؤں کی تلاش میں سرگرداں ہو گیا۔ آج کا انسان ثابت ایک تعمیر کو رہے زمانے میں، کی جتنی جاگتی اور عملی تصویر ہے۔ وہ ہر لمحہ کچھ نہ کچھ نیا، کچھ سنزور کرنے کی جستجو میں جٹا آگے ہی آگے بڑھتا چلا جا رہا ہے اور اس آگے کے سفر میں ٹیکنالوجی اُس کی ہم دم ہے۔ خصوصاً کمپیوٹر ٹیکنالوجی تو دور جدید میں اپنے عروج پر ہے۔ انٹرنیٹ، آئی میل، ویب سائٹس، بلاگز، فورمز





ہیں۔ ان میں جہاں ایک دوسرے سے اپنے تجربات، معلومات اور مہارتیں شیئر کی جاتی ہیں، وہیں دوسرے افراد ان تجربات اور معلومات کی روشنی میں بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ اس طرح بہت سے لوگوں کے مسائل کتابیں کھگانے کے بجائے انٹرنیٹ فورمز کی بدولت ہی حل ہو جاتے ہیں۔

آن لائن دنیا میں معلومات کا ایک بیش بہا ذخیرہ موجود ہے۔ صرف ایک کلک کی بدولت دنیا جہاں کا علم آپ کے کمپیوٹر کی اسکرین پر نمودار ہو جاتا ہے۔ بہت سے طلباء اپنی تعلیمی ضروریات کے پیش نظر انٹرنیٹ کا ذریعہ کرتے ہیں۔ لیکن اس کا ایک منفی پہلو یہ ہے کہ جو کچھ آپ کے سامنے موجود ہے، اُس کے صحیح یا درست ہونے کا فیصلہ نہیں کیا جاسکتا۔ جب کہ اس کے برعکس کتابوں میں درج علم مصدقہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی علمی اور تحقیقی کاموں کے ضمن میں کتابی حوالہ جات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

الغرض جدید ٹیکنالوجی کی بدولت ایک ایسی جدید دنیا (Digital World) وجود میں آ چکی ہے، جہاں ذاتی زندگی (Private Life) کا تصور مفقود ہے۔ یہ دنیا ایک ایسے حقیقی سراب کی مانند ہماری زندگیوں میں رچ بس گئی ہے، جس سے چھٹکارا تقریباً ناممکن ہے۔ آن لائن زندگی کی بدولت کسی بھی صورتحال کے حوالے سے ہمارے رد عمل کو ظاہر کرنے کی صلاحیت یک سر تبدیل ہو گئی ہے۔ اس دنیا میں بظاہر ہر کوئی دوسروں سے منسلک ہے اور خود کو تنہا محسوس نہیں کرتا، لیکن حقیقت میں ہم اپنی ذات کے خول میں بند ہو کر خود سے منسلک خوبصورت رشتوں سے دور ہوتے جا رہے ہیں، جو ایک لمحہ نظر پر ہے۔

ای میل، ویب سائٹوں، انٹرنیٹ اور دیگر آن لائن سرگرمیوں کی افادیت تو مستمک ہے اور اس سے انکار ممکن نہیں، لیکن یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ اس جدید ٹیکنالوجی نے جس قسم کے سماجی، معاشرتی، تہذیبی، فکری، تعلیمی اور معاشی نظام کو پروان چڑھایا ہے، وہ ہماری زندگیوں کو، ہماری اقدار و روایات کو اور ہمارے کردار کو یک سر تبدیل کیے دے رہا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ان اشیاء کو خود پر اس قدر مسلط نہ کیا جائے کہ پھر انسان ہونے کا جواز کھونے لگے اور ہر طرف مشینوں اور ٹیکنالوجی کا ہی دور دورہ ہو۔ بقول اقبال:

ہے دل کے لیے موت مشینوں کی حکومت
احساسی مرقت کو کچل دیتے ہیں آلات

مٹی، لیکن بد قسمتی سے اُس انجینی کی مالک خاتون فراڈ ٹکلی اور ٹکلیوں کی تمام رقم لے کر فرار ہو گئی، بیچنا عرفان صاحب اور ان کی فیملی پاکستان نہ آ سکی کیوں کہ پاؤڈر میں رقم ہونے کے باعث اُن کی تمام جمع پونجی لٹ چکی تھی۔

صرف عرفان صاحب ہی نہیں، اور بھی کئی ایسے افراد ہیں جو ان فراڈ لوگوں کے ہتھے چڑھ کر اپنا مال و اسباب لٹا چکے ہیں۔ لیکن اب ان جرائم پر قابو پانے کے لیے ایسی عدالتیں قائم کی جا چکی ہیں جہاں صرف اس غیر حقیقی دنیا میں ہونے والے حقیقی فراڈ اور دھوکہ دہی کے مقدمات چلائے جاتے ہیں، لیکن پھر بھی احتیاط لازم ہے۔

ڈیجیٹل دنیا، قانون لطیفہ سے دلچسپی اور ذوق رکھنے والے افراد کو بھی خوش آمدید کہتی ہے۔ ایسے افراد رائٹنگ، اسکرپٹنگ اور دیگر تحقیقی کاموں میں حصہ لے کر اپنے شوق کی تکمیل کرنے کے ساتھ ساتھ خود کو مصروف رکھ سکتے ہیں۔ بہت سے افراد ایک حیر سے دھوکہ کار کے مصداق اپنا شوق بھی پورا کرتے ہیں اور اپنے کمال فن سے دوسروں سے داد و تحسین حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی آمدنی میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

عام زندگی میں بہت سے افراد اپنی روزمرہ مصروفیات کا احوال ڈائری میں درج کرتے ہیں اور اسی بات کے پیش نظر ”بلاگر“ وجود میں آئے۔ بلاگر کو آن لائن ڈائری بھی کہا جاسکتا ہے، جن کے ذریعے افراد اپنے ذاتی احساسات، خیالات اور معلومات کو دیگر لوگوں کے شیئر کر سکتے ہیں، لیکن اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہاں ہر تحریر کے ساتھ ساتھ اپنی تصاویر اور مختلف دیگر پوز بھی آپ لوڈ کی جاسکتی ہیں۔ بلاگرز کے ذریعے خیالات اور ثقافت کو دیگر لوگوں سے شیئر کیا جاتا ہے۔

سارا رحمان گزشتہ کئی سالوں سے بلاگ لکھ رہی ہیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ ”میں نے سال ۲۰۰۸ء میں بلاگ شروع کی اور اس دنیا میں داخل ہونے کی سب سے بڑی وجہ تو یہ ہے کہ اس سے ایک قسم کا کٹھار (Catharsis) ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا پلیٹ فارم ہے جہاں میں کسی بھی موضوع سے متعلق اپنے خیالات کو دوسروں سے شیئر کر سکتی ہوں اور ساتھ ساتھ اُن کی آراء بھی جان سکتی ہوں اور چون کہ میں ایک فری لانس رائٹر (Freelance Writer) بھی ہوں، بلاگز بلاگ کی موجودگی میرے لیے اس لحاظ سے بھی فائدہ مند ہے کہ اس سے دوسروں کو میری تحریری صلاحیتوں (Writing skills) کا بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے۔ بلاگنگ سے مجھے آج تک کوئی نقصان نہیں ہوا، البتہ فائدہ یہ ہوا کہ ایک نئی جہتیں کے سی۔ای۔او (C.E.O) نے میرے بلاگ کو پڑھنے کے بعد مجھے اپنے ادارے میں ملازمت کی پیشکش کی اور یہ میرے لیے ایک بہت حیران کن بات تھی۔“

سارا کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ اُن کا بلاگ ”پہلے“ پاکستان بلاگ ایوارڈ ۲۰۱۰ء کے لیے بھی نامزد کیا گیا۔ بلاگنگ بلاشبہ ایک مثبت رجحان ہے لیکن آج کل بہت سے بلاگز کو منفی قسم کے بحثوں اور پریکٹسٹلے کے لیے بھی استعمال کیا جا رہا ہے، جو اس کی اصل روح کے متافی ہے اور اس سے اجتناب کیا جانا چاہیے۔

الغرض آج غیر حقیقی دنیا میں لوگ ایک دوسرے سے ملنے ہیں، معلومات شیئر کرتے ہیں اور علم و آگہی حاصل کرتے ہیں۔ انٹرنیٹ استعمال کرنے والے تقریباً تمام افراد مختلف فورمز (Forums) میں ضرورت شمولیت اختیار کرتے

ہیں آن لائن کھیل کچھ افراد کے گروہ کی صورت میں بھی کھیلے جاسکتے ہیں اور انفرادی سطح پر بھی۔ کچھ لوگ آن لائن کھیلوں کے دوران محض اُن لمحات سے محظوظ ہوتے ہیں، جن میں وہ اپنے کسی بھی آن لائن دوست کے ساتھ مل کر اپنا گروہ تشکیل دیتے ہیں اور اپنے غیر حقیقی دشمنوں (Virtual Enemies) کو نیچا رکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح اس ڈیجیٹل دنیا میں وہ اتنا مقام، اہمیت اور کامیابیاں حاصل کر لیتے ہیں جو حقیقی دنیا میں اُن سے کوسوں دور ہوتی ہیں اور ہر رفتہ رفتہ صرف اُن میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے بلکہ وہ حقیقی زندگی میں بھی ویسی ہی کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے بڑے امید نظر آتے ہیں اور اُن میں سے جھجک اور احساس کمتری آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے، لیکن کچھ افراد میں اس کے منفی اثرات بھی دیکھے جاسکتے ہیں، جو کہ اپنے ارد گرد سے بالکل لائق ہو جاتے ہیں اور اپنے آپ کو ایک خول میں بند کر کے سراپوں کے پیچھے بھاگنے لگتے ہیں اور بہت سے نفسیاتی اور معاشرتی مسائل میں گھر جاتے ہیں۔

انٹرنیٹ کا دنیا ایک ایسا طلسم کدہ ہے جہاں انسان خود پر اپنی مرضی کا خول چڑھا سکتا ہے۔ جیسا چاہے روپ دھار سکتا ہے اور کسی بھی کردار میں خود کو دنیا کے سامنے تعارف کروا سکتا ہے۔ انٹرنیٹ میں اس چیز کی مکمل آزادی دیتا ہے کہ یہاں پر ہم اپنے آپ کو عام زندگی کے مقابلے میں ایک مختلف انداز اور شناخت کے ساتھ ظاہر کر سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کی کوئی ضمانت نہیں دی جا سکتی کہ انٹرنیٹ کے ذریعے آپ جس شخص سے گفتگو کر رہے ہیں، وہ حقیقتاً وہی ہے یا اُس نے خود پر ایک غیر حقیقی خول چڑھا رکھا ہے یعنی۔ ہیں کو اکب کچھ نظر آتے ہیں کچھ، اور بہرہ کی وجہ سے کہ دھوکہ دہی اور فراڈ اس دنیا میں نہایت عام سی بات ہے۔ یہاں کوئی بھی شخص، کوئی بھی بھروپ بدل کر آپ کو مالی، اخلاقی یا کسی بھی طرح کا نقصان پہنچا سکتا ہے۔

کاروباری ذہن رکھنے والے افراد نے بھی اس جدید آن لائن دنیا سے بھر پور فائدہ اٹھایا ہے۔ اگرچہ یہ Virtual یعنی دکھائی نہ دینے والی کمانی ہے لیکن اس سے حاصل ہونے والا فائدہ بالکل نظر آنے والی چیز ہے۔ ایمیزون، یاہو، شاہد، گوگل، بہت سی آن لائن دکانیں یہاں موجود ہیں، جہاں سے گھر بیٹھے یا آسانی خریداری کی جاسکتی ہے۔ عالمی سطح پر مستحکم ہونے کے باعث اس بازار میں حصہ لینے والے افراد کا تعلق چوں کہ دنیا کے مختلف ملکوں سے ہوتا ہے، اسی لیے یہاں پر خرید و فروخت اور استحباب کے زیادہ مواقع منبر ہوتے ہیں، اس بازار میں لوگوں کو اُن کی ضرورت کی ہر چیز نہایت ارزاق قیمت پر دستیاب ہوتی ہے، لیکن تھوڑے ہی دوسرا رخ بھی اپنی تمام تر دشمنانوں اور کرم و خرب کے ساتھ موجود ہے۔ آن لائن دنیا میں دھوکہ دہی، فراڈ، ہتھیوں کے لین دین میں بددیانتی اور مالی بدعنوانیاں اپنے عروج پر ہیں۔ محض چند سیکنڈ میں آپ کے کریڈٹ کارڈ میں موجود تمام رقم کسی دوسرے کے اکاؤنٹ میں منتقل ہو جاتی ہے اور جب آپ کو پتہ چلتا ہے تو ”چاپاٹ پنگ گیس کھیت“ کے مصداق آپ اپنا سامان لے کر رہ جاتے ہیں۔

عرفان صاحب گزشتہ ۲۲ برس سے لندن میں مقیم ہیں۔ دس سال قبل، اُن کا اپنے خاندان کے ہمراہ پاکستان آنے کا پروگرام بنا اور گفٹ خریدنے کے لیے انھوں نے انٹرنیٹ کے ذریعے ایک انجینی سے رابطہ کیا اور رقم ادا کر دی



ریفریجریٹر خراب ہو نہ اُس میں رکھی چیزیں۔۔۔

بوقت ضرورت نکال لینے کی سہولت کے بارے میں کوئی خواتین سے پوچھیے۔ مختلف تہواروں اور تقریبات کے مواقعوں پر ریفریجریٹر یا ڈیپ فریژر سب سے اچھا ساتھی ثابت ہوتا ہے، کیونکہ مہمانوں کی آمد سے قبل کباب یا بیٹھنا کر رکھنے اور بقرعید پر گوشت فریز کرنے کی سہولت دیتی ہے۔ آئیے ہم آپ کو اس مفید اور کارآمد ایجاد کے بارے میں چند گر کی باتیں بتاتے ہیں۔

ریفریجریٹر یا ڈیپ فریژر کی جسامت کیوبک فٹ میں ناپی جاتی ہے۔ روایتی طور پر ریفریجریٹر میں تازہ غذا کا خانہ ایک تہائی ہوتا ہے۔ بڑے ریفریجریٹر کو زیادہ جگہ گھیرنے اور اضافی خرچے کے باعث زیادہ پسند نہیں کیا جاتا۔ لہذا ایسی خواتین جو روزانہ کی بنیاد پر کھانا پکاتی ہوں، انہیں بڑے ریفریجریٹر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اکیلے رہنے والوں یا ملازمت پیشہ خواتین کے لیے ڈیپ فریژر اس لیے مفید ہیں کہ ان میں ہفتہ بھر کے پھل، کچے ہوئے کھانے اور بنزیر یا آسانی سے جاتے ہیں۔

ضروری ہدایات!

☆... ماہرین کے مطابق انھی کمپنیوں کے کارآمد اور دیر پا ریفریجریٹر اور فریژر رکھی کی پخت کرتے ہیں۔ بجلی بچانے کے لیے بازار میں ایسے اسٹیل نازر دستیاب ہوتے ہیں جو بجلی کے آنے جانے کا اثر آپ کے اوپر نہیں پڑنے دیتے، یوں اس کی عمر بڑھ جاتی ہے۔

جدید سائنسی ایجادات کا سب سے بڑا اکمال یہ ہے کہ یہ ہر گھر میں ایک فرد کی حیثیت اختیار کر چکی ہیں۔ ٹی وی، فون، گھریلو اور باورچی خانے میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء گھر استعمال ہو رہی ہیں، لیکن کسی خاتون خانہ سے اس کی پسندیدہ مشین پوچھی جائے تو فوری جواب ہوگا، ریفریجریٹر۔۔۔ اور کیوں نہ ہو، ایک گھریلو خاتون کی سب سے زیادہ مدد کرنے والا ریفریجریٹر ہے بڑھ کر ادکون ہے؟ بنزیریاں، پھل، آئس کریم، برف، گوشت اور بہت سی چیزیں کی دول تک تازہ رکھنے میں ریفریجریٹر کا کردار بڑا اہم ہے۔ خوراک ٹھنڈی رکھنے سے اس میں جراثیم کی افزائش نہیں ہوتی اور وہ نیا دہرے تک تازہ رہتی ہے۔ دودھ کی مثال بھی سب کے سامنے ہے۔ بغیر ابالا ہوا دودھ، کمرے کے درجہ حرارت میں رکھنے سے جلد خراب ہو جاتا ہے جبکہ ریفریجریٹر میں یہ ایک ہفتہ تک چل جاتا ہے۔ اگر اسے برف کی شکل میں جمادیا جائے تو یہ مضر صحت جراثیم سے بالکل محفوظ ہو جاتا ہے اور مہینوں تک استعمال کے قابل رہتا ہے۔ اسی طرح پھل، گوشت، بنزیروں اور مشروبات وغیرہ کے ڈالنے ریفریجریٹر میں محفوظ رہتے ہیں۔ ریفریجریٹر خریدنے سے قبل مختلف عوامل کا خیال رکھیے۔ مثلاً: خاندان کے افراد کی تعداد، طرز زندگی، باورچی خانے کی جسامت اور سب سے بڑھ کر بجٹ کی ضخامت۔ ملازمت پیشہ خواتین کے لیے ریفریجریٹر سے بڑھ کر کوئی ساتھی نہیں۔ ہفتہ بھر کا کھانا پکا کر محفوظ کرنے اور





ریفریجریٹر کی صفائی

اکثر اوقات ریفریجریٹر میں ناگوار بو آ جاتی ہے جو کھانوں کی مہک خراب کرتی ہے۔ پرانے طریقوں سے ریفریجریٹر کی صفائی کے سلسلے میں آج کل ایسے بہت سے حلول دستیاب ہیں جو موثر ہونے کے ساتھ واضح جراثیم بھی ہیں۔ ریفریجریٹر یا فریڈز میں عموماً برف کی تہ بھی جم جاتی ہے۔ اگر آپ کے ریفریجریٹر میں برف چھنے سے روکنے والا (ڈی فراسٹ) نظام نہیں ہے تو ریفریجریٹر کو رات بھر کے لیے بند کر دیں تاکہ اس کی برف خود بخود پگھل جائے۔ ریفریجریٹر میں رکھی گئی بعض چیزیں نکالنے کے فوراً بعد پکا کرنے کے قابل نہیں ہوتیں، لہذا پہلے انہیں نرم کیا جائے مثلاً: گوشت وغیرہ۔ یہ یاد رکھیے کہ ماہرین کے خیال میں جی ہوئی اشیاء کو پکانے سے قبل پانی میں رکھنا مناسب طریقہ نہیں۔ کچھ اشیاء مثلاً: کباب، ہنریاں، ٹماٹر وغیرہ کو نرم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ انہیں ریفریجریٹر سے نکال کر براہ راست پکایا جا سکتا ہے لیکن اکثر اشیاء درمیان سے مکمل طور پر نہیں پک پائیں، لہذا انہیں استعمال سے کچھ دیر قبل ریفریجریٹر سے نکال کر باہر رکھ دینا ہی بہتر ہے۔

یعنی انہیں باہر ہونے سے قبل ہی کھالیں۔
☆..... ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے کچے پھل آہستہ آہستہ پکنا شروع ہو جاتے ہیں۔ گو کچھ پھل ریفریجریٹر میں اچھی حالت میں نہیں رہتے مثلاً: ٹماٹر پلپے ہو جاتے ہیں جبکہ انگور پٹاڑا لگدھو دیتے ہیں۔
☆..... گوشت کو کسی بند ڈبے مثلاً: پلاسٹک کے ڈبے میں بند کر کے رکھیں۔ گوشت کو پہلے سے دھونے کی خاص ضرورت نہیں لیکن بعض لوگ گوشت میں خون کی وجہ سے اسے دھونا ضروری سمجھتے ہیں۔
☆..... اچھی پلاسٹک سے بنے ہوئے ڈبے استعمال کریں، جن کے ڈھکن مضبوطی سے بند ہو جائیں۔ ایسے ڈبے جن سے آد پار دیکھا جاسکے، زیادہ مفید ہیں تاکہ ان میں سے کھانے کی حالت دیکھی جاسکے۔
☆..... ریفریجریٹر کو ہمیشہ ہموار پر رکھیں۔ اگر ریفریجریٹر چوکی وغیرہ پر رکھا گیا ہے تو اسے بھی ہموار اور متوازن ہونا چاہیے۔
☆..... ریفریجریٹر کو دیوار کے ساتھ لگا کر ہرگز نہ رکھیں۔ اتنا غلط ضرور ہونا چاہیے کہ ریفریجریٹر سے نکلنے والی حرارت کا اخراج با آسانی ہو سکے۔

☆..... گھر کے کچے کھانوں یا گرم چیزوں کو ریفریجریٹر میں رکھنے سے قبل مکمل خشک کر لیں ورنہ وہ اندر کا درجہ حرارت بڑھا دیں گے، جس کی وجہ سے بجلی زیادہ خرچ ہوگی۔
☆..... ریفریجریٹر کے قمر مواسیٹ کو روزانہ دیکھتے رہیے۔ اس کا اوسط درجہ حرارت صفر اور پانچ درجے سینٹی گریڈ کے درمیان ہونا چاہیے۔
☆..... بازار سے تیار غذا یا پکٹ لینے کی صورت میں اس کی آخری تاریخ استعمال ضرور دیکھ لیں، کیونکہ اس کے بعد وہ استعمال کے قابل نہیں رہتیں۔
☆..... تیار کھانے یا پیچے ہوئے کھانے دو دن کے اندر استعمال کر لینے چاہئیں۔
☆..... اپنی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ کھانا تیار کرنے سے پہلے یا کوئی بھی کثیف کام کرنے کے بعد ہاتھ ضرور دھو لیں۔ پیٹ کی خرابی کا ایک اہم سبب بازار کے کھانے نہیں بلکہ صفائی کے اصولوں کا فقدان ہے۔
☆..... ریفریجریٹر میں کھانے رکھنے کے لیے خانے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ چونکہ خندہ ہوا کثیف اور بھاری ہوتی ہے اور نیچے کی جانب جم جاتی ہے، لہذا ایسی خوراک جس کے جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہو، اسے نیچے کی جانب رکھیں یا پھر پیچھے کی طرف۔ مثلاً: کچے گوشت اور پکی ہوئی مرغی کو نیچے رکھنا چاہیے۔
☆..... ریفریجریٹر میں سبزیاں رکھنے کے خانے علیحدہ بنے ہوتے ہیں، انہیں وہاں رکھیں۔ حفظان صحت کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ کچی سبزیوں کو دیگر خوراک کے ساتھ ریفریجریٹر میں نہ رکھیے، کیونکہ مٹی کے ذرات میں غذائی زہر پیدا کرنے والے جراثیم ہوتے ہیں۔
☆..... سبزیوں اور پھلوں کو بہت زیادہ پلٹ کر نہ رکھیں کیونکہ ریفریجریٹر میں موجود سرد ہوا جراثیم کو پھیلنے نہیں دیتی۔ یہ بات اکثر مشاہدے میں آتی ہے کہ پھل اور سبزیاں اگر قفسی میں بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھے جائیں تو نمی پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں جراثیم جنم لیتے ہیں۔
☆..... سبزیوں کو ریفریجریٹر میں رکھنے سے پہلے دھو کر خشک کر لیں تاکہ جراثیم پیدا نہ ہوں۔
☆..... پھلوں اور سبزیوں کو ان کی اصلی حالت کے مطابق استعمال کریں

سرخ چقدر سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے!

سائنسدانوں کی ایک نئی تحقیق کے مطابق سرخ چقدر کے جوس کا ایک کپ پینے سے بلڈ پریشر کم کیا جاسکتا ہے۔ "ہارپینشن" نامی جریدے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں کہا گیا ہے کہ دو سو پچاس ملی لیٹر سرخ چقدر جوس پینے سے بلڈ پریشر میں کافی حد تک کمی ہو سکتی ہے۔ اس تحقیق کے دوران چندہ مرینینوں پر تجربات کیے گئے۔ سائنسدانوں کے مطابق چقدر میں ٹانٹریٹ موجود ہوتی ہے، جو خون کی شریانوں کو کھلا کرتی ہے جس سے خون کی گردش میں بہتری آتی ہے۔ دل کے عارضے میں مبتلا بہت سارے لوگ ٹانٹریٹ ملی دوا استعمال کرتے ہیں۔

لندن کے میڈیکل اسکول اور این ایچ ایس ٹرسٹ کے محققین چقدر کے استعمال سے بلڈ پریشر میں کمی کے حوالے سے کئی سالوں سے مشاہدہ کر رہے ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ اب بھی اس ضمن میں مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔ تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ چقدر کا جوس پینے سے غیر متوقع طور پر ایک نقصان بھی ہو سکتا ہے، خاص کر اس صورت میں جب آپ کے پیشاب کارنگ لگانی ہو جائے۔ محققین کے مطابق خوراک میں ایسی سبزیاں استعمال کی جائیں، جن میں ٹانٹریٹ شامل ہو اور انکی غذاؤں میں سبزیوں والی سبزیاں اور سرخ چقدر شامل ہیں۔ انہیں معمولات زندگی کا حصہ بنانے سے ہم آسانی سے دل کی صحت کو بہتر کر سکتے ہیں، تاہم اس ضمن میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا ایسی سبزیوں کے استعمال کے ذریعے لمبے عرصے تک بلڈ پریشر کو کم رکھنے میں مدد ملتی ہے یا نہیں۔





گورے رنگ کا جنور

کر گیا بر باد۔۔۔

جب سے شادی کے لیے گورا رنگ بنیادی شرط بنا ہے، تب سے لڑکیاں دیوانوں کی طرح اس کو حاصل کرنے کے لیے مختلف حربے اور طریقے آزماتی ہیں اور ان کا سب سے زیادہ رجحان سات دونوں میں رنگ گورا کرنے کا دعویٰ کرنے والی کریموں کے استعمال کی جانب ہے۔ گوری رنگت حاصل کرنے کے لیے بیشتر خواتین فارمولا کریمیں استعمال کرتی ہیں، جو آگے چل کر جلد کی اوپری سطح کو تباہ کر دیتی ہے۔ کیا آپ بھی ان خواتین میں شامل ہیں؟ ذرا سوچئے۔

زندگیوں کو دو رخ بنادیا ہے۔ جب سے شادی کے لیے گورا رنگ بنیادی شرط بنا ہے، تب سے لڑکیاں دیوانوں کی طرح اس کو حاصل کرنے کے لیے مختلف حربے اور طریقے آزماتی ہیں، اس سلسلے میں ان کا سب سے زیادہ رجحان سات دونوں میں رنگ گورا کرنے کا دعویٰ کرنے والی کریموں کے استعمال کی جانب ہے۔ جادوئی کمالات دکھانے والی یہ کریمیں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو کس طرح نقصان پہنچاتی ہیں، اس جانب وہ توجہ دینے کے لیے تیار نہیں بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ وہ نقصانات کا شعور رکھتے ہوئے بھی جان بوجھ کر اس سے پہلو ہٹتی کرتی ہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

خواتین کے اس جنون کی وجہ سے فیرنس (رنگ گورا کرنے والی) کریم بنانے والی کمپنیوں نے مختلف اقسام کی کریموں سے مارکیٹیں بھری ہیں اور ہر کمپنی کا ایک ہی دعویٰ ہے کہ اگر ان کی بنائی ہوئی کریم کا صرف چند دن مستقل استعمال کیا جائے تو نہ صرف رنگت صاف ہو جاتی ہے بلکہ لڑکی کا گھر بھی بس جاتا ہے اور وہ اپنے مسخرے دل پر

ہو جئیں۔ لڑکوں اور ان کے گھروالوں کی جانب سے بار بار مسٹر دیکے جانے کے عمل نے ان کی خود اعتمادی اور شخصیت کو بڑے زیادہ کر دیا۔ اس طرح کے مسائل سے دوچار خواتین اور لڑکیوں میں تھائی، عدم تحفظ اور شرمندگی کا احساس وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ ان



کی ذہنی حالت متاثر ہونے لگتی ہے اور وہ نفسیاتی مریض کہلانے لگتی ہیں اور جیسے جیسے وقت گزرتا ہے، ان کی حالت خراب ہوتی جاتی ہے اور وہ خودکشیوں میں اپنے رشتوں کے انتظار میں بوڑھی ہو جاتی ہیں، کیونکہ اب یہاں شادی کی سب سے پہلی اور لازمی شرط گوری رنگت بن گئی ہے۔ مرد چاہے کیسی بھی شکل، رنگت اور جسامت رکھتا ہوں۔ اُسے ہر حال میں حور چاہیے اور اگر کوئی مرد ایسی خواہش نہ رکھے تو پھر یہ آرزو اُس کی ماں بہنوں کے دل و دماغ میں رچی بسی ہوتی ہے۔ جس کے لیے وہ گھر گھر جوتیاں چٹائی پھرتی

ہیں اور وقت ضائع کرنے سے گریز نہیں کرتیں۔

اس رجحان کو بڑھانے میں بھارتی ڈراموں کے ساتھ ساتھ کہیں نہ کہیں ہمارا میڈیا بھی ملوث ہے، جس نے ظاہری چمک و دک اور نمود و نمائش کو معیار زندگی بنادیا ہے۔ اسی معیار کو بحیثیت مجموعی ہمارے معاشرے نے قبول کر لیا ہے اور لڑکیوں اور ان کے والدین کی

خواتین کا بے داغ گوری رنگت کے لیے جنون کوئی نئی اور اچھپے کی بات نہیں۔ اس موضوع پر کئی صفحات لکھے جا چکے ہیں، لیکن اس جنون میں کمی کے بجائے اضافہ ہی ہوتا جا رہا ہے، جس کے ذمہ دار وہ مرد حضرات اور فوجوان ہیں، جن کی سوچ ظاہری خوبصورتی کے حوالے سے بدل گئی ہے۔ اس تبدیلی کی وجہ سے خواتین اور لڑکیاں ذہنی دباؤ کا شکار ہو چکی ہیں۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اب گوری رنگت حاصل کرنا ایک نفسیاتی مسئلہ بن گیا ہے اور وہ خواتین جو صاف رنگ نہیں رکھتی، اسے حاصل کرنے کے لیے بغیر سوچے سمجھے ہر طریقے آزماتی ہیں۔ کچھ خواتین غیر معیاری اور سستی رنگ گورا کرنے والی کریمیں لگاتی اور فیشل کرواتی ہیں تو کچھ وائٹنک ٹرینٹ کے نام پر ہزاروں روپے برباد کرنے سے باز نہیں آتیں۔ انٹرنیٹ مختلف کانیکشن کمپنیوں اور پیٹیشنرز کے ہاتھوں بخوشی یہ وقف بنتی ہیں۔

رنگت خدا کی دین ہے اور اس پاک ذات نے انسان کو جو کچھ دیا، وہ مکمل اور خوبصورت دیا۔ لیکن رفتہ رفتہ ہماری سوچ کی تبدیلی نے قدرتی خوبصورتی کو دیکھنے والی آنکھ پر پردہ ڈال دیا، معسومی چیزیں دل کو اتنی بھائی کہ ہم نے باطنی خوبصورتی پر ظاہری خوبصورتی کو ترجیح دینا شروع کر دی۔ جس کی وجہ سے شادی بیاہ کے مسائل میں اضافہ ہوا اور معاشرہ زوال کی طرف رواں دواں ہو گیا۔ گوری بیویوں اور بھوؤں کی ڈیمانڈ نے حقیقتاً لڑکیوں اور خواتین کو نفسیاتی مریض بنادیا۔ گندی اور گہری رنگت رکھنے والی خواتین اس وجہ سے احساس کمتری کا شکار

”گوری بیویوں اور بھوؤں کی ڈیمانڈ نے حقیقتاً لڑکیوں اور خواتین کو نفسیاتی مریض بنادیا۔ مرد چاہے کیسی بھی شکل، رنگت اور جسامت رکھتا ہوں۔ اُسے ہر حال میں حور چاہیے اور اگر کوئی مرد ایسی خواہش نہ رکھے تو پھر یہ آرزو اُس کی ماں بہنوں کے دل و دماغ میں رچی بسی ہوتی ہے۔“

راج کرتی ہے۔ اگر ہماری بات پر یقین نہیں تو برائے مہربانی کسی بھی فیرنس کریم کا ٹی وی پر چلنے والا اشتہار دیکھ لیں۔ ایک ہی بات، ایک ہی مل۔ اسانوئی اور کالی رنگت والی لڑکی کو مرد نے آنکھ اٹھا کر دیکھا نہیں کیا اور جب اُسی لڑکی نے کسی نکلی، بہن یا بھائی کے کہنے پر وہ فیرنس کریم لگائی تو مرد نہ صرف آگے پیچھے پھرنے لگا بلکہ شادی بھی جلدی ہو گئی۔



فارمولا کریموں کے استعمال کے نقصانات:

- ان کریموں میں موجود کیمیائی اجزاء جلد کے قدرتی نظام کو تباہ ویراں کر دیتے ہیں۔
- اس کا طویل اور مستقل استعمال جلد کو پتلا کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے جلد میں نقصان دہ اجزاء تیزی سے جذب ہوتے ہیں۔
- ان تھراپی مرکبات کے باعث آنکھوں، ناک اور گالوں پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔
- چہرہ خشک اور کھل مھاسوں و پھنسیوں سے بھر جاتا ہے۔
- ایکٹیو اور پمپی جلد سے پیدا ہونے والی سرخی زیادہ ہو جاتی ہے۔

ماہرین امراض جلد اس بارے میں کہتے ہیں کہ خواتین ہم سے اسی وقت رجوع کرتی ہیں جب وہ اس طرح کی صورت حال کا شکار ہوتی ہیں، جہاں ڈاکٹر کے پاس جانے کے علاوہ کوئی دوسرا راستہ نہیں پڑتا۔ ان کے مطابق ایسی کریموں کو چاروں دن سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے اور وہ بھی ڈاکٹر کے مکمل مشورہ اور نگرانی میں۔ ایسی کریموں کے طویل استعمال سے گریز کرنا چاہیے اور جتنی جلدی ممکن ہو انہیں چھوڑ دینا چاہیے۔

قدرتی طور پر جلد کی اوپر کی تہہ سخت موسم، بیسیئر مل آئٹیمز اور جلد کو نقصان پہنچانے والے بیرونی عناصر کے خلاف قہیل کا کام دیتی ہے اور اس کی حفاظت کرتی ہے۔ لیکن فارمولا اور اس جیسی دوسری فیرنس کریمیں قدرتی حفاظتی تہہ کو تباہ کر دیتی ہے۔ جس کے بعد ہر طرح کے جرائم جلد پر حملہ کر دیتے ہیں اور وہ ان کے خلاف کام کرنے سے محذور ہو جاتی ہے۔

خواتین جو گوری رنگت کے حصول کو اپنا اوڑھنا چھوٹا بنا چکی ہیں۔ ذرا لمحہ بھر رک کر یہ سوچیں کہ وہ اس کے عوض کیا کھوری ہیں تو شاید اس جنوں میں بڑی حد تک کمی آجائے۔ ظاہری خوبصورتی آخر تک تک قائم رہے گی اور جب یہ قسم ہو جائے گی تو پھر کیا ہوگا؟ کیا آپ نے اس کے بارے میں کبھی سوچا۔ کیا تب بھی وہ محبت اور اُنیست قائم رہے گی، جواب ہے؟ ان سوالات کے جوابات ہر خاتون کے پاس موجود ہیں، مگر جان بوجھ کر اپنے آپ سے سچ بولنے سے کتراتے ہیں۔ چند دن کی جھوٹی خوشی حاصل کرنے کے لیے قدرت کی عطا کردہ نعمت کو یوں اپنے ہاتھوں سے اپنی رضا سے تباہ کرنا کیا درست ہے؟ اس کا فیصلہ ہم آپ پر چھوڑتے ہیں۔۔۔

صورتحال بد سے بدتر ہوتی جا رہی ہے۔ خصوصاً گرمیوں میں یہ تکلیف نا قابل برداشت ہو جاتی ہے۔ خود ڈاکٹر ہونے کے باوجود فیزی نے کریم استعمال



کرنے سے پہلے کسی ماہر امراض جلد سے رابطہ کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کی۔ ان کے مطابق وہ جانتی تھیں کہ کریم بنانے والے اجزاء میں چربی گھلانے والے اسٹرائنڈ موجود ہیں، جو میری جلد کی اندرونی تہہ کو بری طرح تباہ کر دیں گے، لیکن میں اپنی جلد کی رنگت کی تبدیلی سے بہت خوش ہوں، جبکہ میں یہ بھی جانتی ہوں کہ یہ کریم اب مجھے ہمیشہ استعمال کرتی ہے۔ کیونکہ جب بھی میں نے اسے چھوڑا تو ایک ہفتے کے اندر اندر پیکا پن واپس آجائے گا۔

یہ تو حقیقی فیزی کی کہانی۔ لیکن خدا کے ساتھ کیا ہوا؟ ذرا یہ بھی پڑھ لیجئے۔ خدا پیسے کے اعتبار سے سول انجینئر ہیں۔ ان کا تعلق بھی خواتین کے اس گروہ سے ہے جو گوری رنگت کی دیوانی ہیں اور اس کریم کا روزانہ یوں استعمال کرتی ہیں جیسے کوئی مذہبی فریضہ ادا کر رہی ہوں، کیونکہ انہیں اپنے شادی والے دن خوبصورت نظر آنا ہے۔ اس دلچسپی کا نتیجہ چہرہ جھکنے کی صورت میں نکلا۔

خواتین کے اس نفسیاتی مسئلے سے جہاں کمپنیوں نے فائدہ اٹھایا، وہیں تلف پیشتر بھی پیچھے نہیں رہیں۔ چونکہ خواتین رنگ گورا کرنے کے لیے ہر قسم کاوشوں اور کریم استعمال کرتی ہیں جو ان کی دستان اور بٹ میں ہوتا اس فارمولا کریم کو کیسے نظر انداز کرتیں، جو خود ساختہ پیشتر نے چند سال پہلے ایجاد کی تھی۔ جن کا کہنا تھا کہ ان کی کریم فارمولا کریم گہری رنگت رکھنے والی خاتون کو بیوٹی کوئین میں تبدیل کر دے گی۔ بیوٹی پارلر کے حلیف پر سچے ہی یہ کریم ہاٹ ٹیک کی طرح فروخت ہوئی۔

یہ فارمولا کریم چار مختلف کریموں کو ملا کر تیار کی جاتی ہے۔ جس میں جانی مانی لٹچ کریم، بہت پسند کی جانے والی فیرنس کریم، برائے نام کھلائی جانے والی پل کریم اور مشہور راونٹ شامل ہے، جو جلد کی جلن دور کرتی ہے۔ اس کریم کو دو ہفتے تک روزانہ رات کو چہرے پر لگایا جاتا ہے۔ اپنے من پسند نتائج حاصل کرنے کے لیے بہت سی لڑکیوں نے اس مرکب کو بہترین قرار دیا اور صرف نتائج کے حوالے سے ہی نہیں، بلکہ اس لیے بھی کہ یہ ان کے پرس پر بھاری نہیں



پڑتی۔ قوی طور پر یہ کریم خواتین کو ان کے مطلوبہ نتائج تو فراہم کر رہی ہے، لیکن اس کا مسلسل اور طویل عرصے تک استعمال ان کی جلد کو کس کس انداز میں تباہ کر سکتا ہے، اس بارے میں اکثر خواتین معلومات ہی نہیں رکھتیں اور جو جانتی ہیں وہ خود اپنے ہاتھوں سے خوشی مسائل خرید رہی ہیں۔

اب انہی کو دیکھ لیجئے۔ ڈاکٹر فیزی راجپوت پیشے کے اعتبار سے فزیشن ہیں۔ وہ یہ فارمولا کریم پچھلے چار سالوں سے استعمال کر رہی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ پہلے میری رنگت چمکی تھی، لیکن جب سے میں نے یہ کچھ لگا کر شروع کیا۔ میری جلد چمکدار ہونا شروع ہو گئی اور ایک مہینے کے اندر اندر مجھے وہ رنگ روپ حاصل ہو گیا جس کی تمنا میں نے لمبے عرصے سے کر رکھی تھی۔ ڈاکٹر صاحبہ انتہائی قلیل مدت میں مطلوبہ رنگ حاصل کرنے پر خوش تو ہیں، لیکن ساتھ ہی ساتھ وہ یہ شکایت بھی کرتی ہیں کہ ان کے چہرے کے بال اب تیزی سے بڑھنے لگے ہیں اور اس کے مستقل استعمال کی وجہ سے ان کی ایکٹیو والی جلد کی



فٹ رہنا ہے نا؟

تو محنت کریں۔۔۔



عضلات کے لیے بے حد مفید اور ضروری ہے۔ چلتے ہوئے سربلند، سیدھا آگے نکلا اور گردن سیدھی ذہنی چاہیے۔

3. یوگا

یہ ایک قدیم نظام ورزش ہے۔ اس سے جسم کے تمام حصوں کو بیک وقت فائدہ پہنچتا ہے، حتیٰ کہ جلد، بالوں اور دماغ تک کے لیے مفید ہے۔ یوگا کی قدیم ورزشوں کے 78 آسن ہیں اور کہا جاتا ہے کہ ان میں سے ہر ایک کا اپنا جدا گانہ فائدہ ہے۔ سب سے



اہم بات یوگا کی یہ ہے کہ یہ قلب، دماغ اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کرتی اور ان کو مربوط طور پر فعال کرتی ہے۔ یوگا قلب کے لیے نہایت ہی فرحت بخش ہے۔ اس میں باقاعدگی کے ساتھ سیدھے اور دوڑاؤ بیٹھ کر، دونوں ہاتھ ڈھیلے چھوڑ کر، انگوٹھے اور پہلی انگلی کو ملا کر اور گردن سیدھی کر کے، آنکھیں بند کر کے بڑے سکون سے خالی الذہن ہو کر بیٹھا جاتا ہے۔ گہرے اور لمبے لمبے سانس لیے جاتے ہیں اور ایک خاص رفتار سے ان کا سلسلہ برقرار رکھا جاتا ہے۔ یہ عمل تقریباً دس منٹ سے آدھے گھنٹے تک کے لیے ہوتا ہے۔ اس سے جسم کو فرحت و بالیدگی اور عضلات کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ دماغ روشن ہوتا ہے اور دوران خون اور خون کا دباؤ درست رہتا ہے۔ یہ قلب کے لیے مفید عمل ہے اور بڑی عمر کے لوگوں کے لیے نہایت عمدہ اور کل ورزش ہے۔

4. باغبانی

باغبانی (گارڈننگ) ایک بہترین مشغلہ اور تفریح ہونے کے ساتھ ساتھ ورزش بھی ہے۔ پھر اس سے عمدہ بزمیاں، ترکاریاں، پھل وغیرہ بھی فاضل وقت میں کاشت کیے جاسکتے ہیں۔ یہ ورزش یا تفریح موسم پر منحصر ہے۔ مثلاً: برسات یا سخت سردی میں اس پر قیود دینا مشکل ہوگی۔ باغبانی یا کھیتی باڑی کرنا آگے کی طرف جھکاؤ وغیرہ عضلات کو ترقی بنانے اور دوران خون میں یکسانیت پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ قوت باطن کو تیز کرتے ہیں اور اس سے مکمل ہوا کی آکسیجن عموماً کے ساتھ پیچیدہ دوس کے ذریعے سے خون میں شامل ہوتی ہے، جس سے بے شمار فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ مشغلہ کر کے بڑھاپوں اور عضلات کے لیے بہت مفید ہے۔

5. سائیکل سواری

سائیکلنگ، جنس اور دوران خون کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے ٹانگوں، کمر اور رانوں کے عضلات اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہے۔ خواتین مگر میں سیدھا حالت کرکھ سائیکل کی طرح پاؤں چلا کر بھی اس ورزش کے فوائد حاصل کر سکتی ہیں۔ ہڈیوں کی گراہی اور توانائی کے بھران کے اس ورزش میں یہ نہ صرف مفید ورزش اور صحت مند تفریح ہے بلکہ کم خرچ سواری بھی ہے۔



اکثر لوگ ورزش کے نام سے بری طرح گھبراتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے خیال میں یہ نہایت مشکل اور غیر دلچسپ کام بلکہ مشقت ہے۔ اگر ان سے ورزش کرنے کے لیے کہا جائے تو وہ طرح طرح کے بہانے کرتے ہیں۔ مثلاً: چرٹ گلتے کا ڈر، جسمانی طاقت، موسم کی خرابی یعنی سردی ہے یا بہت گرمی ہے، جھکن کا بہانہ، مصروفیات کا ڈر اور کام کی زیادتی وغیرہ۔ ماننا کہ ورزش کے لیے ہمارے قیمتی لمحات میں سے وقت ضرور صرف ہوتا ہے لیکن غور کرنا چاہیے کہ یہ تھوڑا سا وقت زندگی بھر کے لیے کتنے فوائد اور برکتیں لاتا ہے اور زندگی بھر کام آتا ہے۔ بعض لوگوں کا یہ خیال بھی ہے کہ ورزش کرنے سے جسم میں درد ہوتا ہے اور پسینہ بہت آتا ہے۔ یہ درست ہے لیکن اس میں بھی جسمانی فوائد پوشیدہ ہیں۔

ورزش میں آپ ہی کا فائدہ

اگر ورزش ڈھنگ سے اور باقاعدگی سے کی جائے تو نہ صرف یہ صحت کے لیے بہت مفید ہے بلکہ جسمانی فرحت اور لطف و تازگی کا باعث بھی ہوتی ہے۔ اگر آپ غور کریں تو ورزش کا مقصد جسم کو چست رکھنا ہے۔ گویا زندگی و فطرت اور جسم کی ایک قدرتی حالت ہے۔ چلتا پھرتا، دوڑنا، کودنا، چھلنا اور محنت کرنا نیز وزن اٹھانا زندگی کے صحت مند معمولات ہیں اور یہی اس ورزش ہے۔ فرق صرف جسم کو بہتر طور پر تیار اور چست رکھنے کا ہے۔

ورزش سے خوش مزاجی

ورزش پلینے اور پسینہ بہانے کا نام نہیں۔ اسے آپ دلچسپ بھی بنا سکتے ہیں۔ یہ کبھی پھلکی ورزش آپ کی پسند کی ہو سکتی ہیں اور آپ ان میں سے کسی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ان کو آپ بطور تفریح یا کھیل بھی اپنا سکتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ورزش سے جسم میں ایک خاص طرح کی چمک پیدا ہوتی ہے، جو اسے زیادہ فعال، متحرک اور طاقتور بناتی ہے۔ یہ نہ صرف دوران خون میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے، بلکہ جسمانی فرحت اور خوش مزاجی کا باعث بھی ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ کسی بھی طرح کی جسمانی محنت نہ کرنے والے لوگوں کے مقابلے میں محنت مشقت کرنے والے اور ورزش لوگ زیادہ خوش مزاج ہوتے ہیں۔ ورزش کا ایک بڑا اور عام فائدہ شریانوں میں خون کی ساف اور پاکیزہ روانی، قلب اور پمپوں کی صحت اور عمدہ کارکردگی، ہڈیوں کی مضبوطی، نظام ہضم کی فعالیت اور جسمانی نشوونما ہے۔ ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ ورزش خاص طور پر امراض قلب سے بچاتی ہے۔ اگر آپ کوئی باقاعدہ گلی بنڈمی ورزش نہ کرنا چاہیں تو بھی آپ کے لیے متعدد مفید راستے کھلے ہیں، مثلاً:

(1) کھلے میدان میں کوئی کھیل (2) چھل قدمی (3) ہوا کی (4) باغبانی یا تھوڑی بہت کاشت کاری (5) سائیکل سواری

ماہرین کا ورزش کے سلسلے میں ہمیشہ یہ مشورہ رہا ہے کہ ورزش جسم پر بار نہ ہو بلکہ جسم کی قوت کے مطابق ہو ورنہ اس سے خود قلب اور پیچیدہ دوس پر خطرناک اثر پڑ سکتا ہے، خاص طور پر اوچے عمر کے لوگوں کے لیے بہترین ورزش پیڈل چلانا، باغبانی یا سائیکل چلانا ہے۔ ان ماہرین کی رائے ہے کہ دن میں کم از کم نصف گھنٹہ پیڈل چلانا ہر صحت مند آدمی کے لیے ضروری ہے، خواہ کسی بھی عمر کا ہو۔ اس کا بہتر متبادل کھیل یا کبھی ورزش ہو سکتی ہے۔ یو تھنڈی آف ولسکٹن کے ڈاکٹر ایورٹ اسٹھ نے طویل تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ کبھی ورزش ہڈیوں کی قوت اور وقت کمزوری کا بہترین تدارک ہے۔

ڈاکٹر اسٹھ کے مطابق ورزش ہر عمر کے آدمی کے لیے موزوں ہے۔ ان کے مشورے سے کئی ممبر افراد نے ورزش شروع کی اور ان کی صحت اور کارکردگی بہتر ہو گئی۔ ان کا کہنا ہے کہ ورزش فطری جسمانی صلاحیت اور برداشت کے مطابق ہونی چاہیے۔

ہر عمر کی آسان ورزشیں

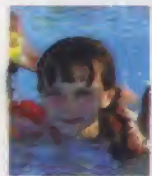
2. چھل قدمی (پیڈل چلنا)

سب سے آسان اور فطری ورزش چھل قدمی ہے۔ بچپن سے بڑھاپے تک ہر شخص یہ آسانی کر سکتا ہے، لیکن بطور عادت اختیار کرنا جسمانی بہتری کے لیے ضروری ہے۔ یہ دوران خون، قلب، پیچیدہ دوس



1. پیراکی

پیراکی (سوئٹنگ) عضلات اور پیچیدہ دوس کے لیے بہترین ورزش ہے۔ اس سے قلب کو آرام اور تقویت ملتی ہے اور پیراکی کے دوران ہڈیوں کے جوڑ مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم میں چمک آتی ہے۔



توازن قائم رکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ خواتین چوں کہ کم زور ہوتی ہیں لہذا وہ اپنے حق کے لیے آواز نہیں اٹھا سکتیں، بلکہ اصل وجہ یہ ہے کہ ہمیں ہر حال میں اپنے گھر اور معاشرتی روایات کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

بہت سے عطلوں میں یہ بات بھی زیر بحث ہے کہ بیشتر دفاتر خصوصاً انٹ کارپوریشن (White Collar Jobs) کی ناننگ ہمیشہ 9- کیوں ہوتی ہیں؟ کسی بھی ادارے کو اگر اس کے ملازمین کی جانب سے کام وقت پر اور مکمل مل رہا ہے تو اس بات کا کوئی جواز نہیں کہ وہ اپنا پورا وقت آفس میں صرف کریں، خصوصاً خواتین کو اس سلسلے میں رعایت ملنی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایسی خواتین جن کے بچے چھوٹے ہوں، اصولاً انہیں ڈے کیئر سینٹر کی سہولت بھی ملنی چاہیے، لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے اور انتظامیہ بھی یہ بات سمجھنے سے قاصر ہے۔

حاصل بحث یہ ہے کہ اگر خواتین ایک مناسب ماحول اور دیگر مراعات کو کم



آج خواتین کی ایک کثیر تعداد مختلف شعبوں میں کام کر کے اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوا رہی ہے، لیکن یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ وہ مردوں کے مقابلے میں بہت زیادہ کمائے کی خواہش نہیں رکھتیں۔ دوسرے لفظوں میں، ان میں خود کو منوانے کا جذبہ نہیں ہے۔ ایک حالیہ سروے کے مطابق یونیورسٹی میں زیر تعلیم پریمی پیشتر خواتین

کیا خواتین میں

خود کو منوانے کا جذبہ نہیں؟؟

تخوہ پر ترجیح دیتی ہیں تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ ان میں کچھ کرنے یا خود کو منوانے کا جذبہ نہیں ہے، کیوں کہ اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بہت سے لوگ مثلاً: ڈاکٹرز، مذہبی رہنما یا سماجی کارکن وغیرہ اپنی پسند کے شعبے میں بغیر کسی تخوہ یا مراعات کے بھی کام کرتے ہیں، لیکن یہ چیزیں سے یہ ظاہر نہیں کرتی کہ ان میں جوش و جذبہ کی کمی ہے، بلکہ اگر آپ کی پروفیشنل اور گھریلو زندگی ایک ترتیب اور توازن کے ساتھ چلی رہی ہے تو

”گھر اور دفتر میں توازن بہت کم لوگ رکھ پاتے ہیں اور خواتین اس سلسلے میں مردوں سے زیادہ اسماٹ ہیں۔“

جب بھی آپ ایک کامیاب انسان ہیں۔ خواتین چاہے کم تخوہ پر کام کریں یا زیادہ پر، ان کے کام کے معیار اور رفتار پر کوئی فرق نہیں پڑتا، وہ دفتر میں بھی اپنے کام پوری دل چسپی اور دیانت داری سے سرانجام دیتی ہیں اور گھر والوں کی ضروریات کا بھی بخوبی خیال رکھتی ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ گھر اور دفتر میں توازن بہت کم لوگ رکھ پاتے ہیں اور خواتین اس سلسلے میں مردوں سے زیادہ اسماٹ ہیں۔

جانب کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ اپنے گھر کو بھی دیکھ سکیں۔ جب کہ دوسری جانب مرد حضرات ہمیشہ زیادہ تخوہ کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہمارے ملک میں ویسے بھی مرد حضرات کو پک اینڈ ڈراپ کی سہولت بہت کم اداروں میں فراہم کی جاتی ہیں، لہذا وہ کم تخوہ اور دیگر مراعات کے مقابلے میں زیادہ تخوہ کو ترجیح دیتے ہیں، چاہے انہیں دس سے بارہ گھنٹے ملازمت کی جگہ پر گزارنے پڑیں یا ہسٹل میں دھکے کھانے پڑیں۔ وہ اگر گھر ویر سے بھی جائیں گے تو کچھ زیادہ فرق نہیں پڑے گا، کیوں کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے معاشرے میں گھر اور

بھی مردوں کے مقابلے میں تقریباً ایک چوتھائی کم کم رہی ہیں، یعنی وہ بہت زیادہ تخوہ کے حصول کی خواہش نہیں رکھتیں۔ یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس منطق کے پیچھے کیا جواز ہے؟ آیا ان پر کوئی معاشرتی دباؤ ہوتا ہے یا وہ خود اپنے گھر کو کیریئر پر ترجیح دیتی ہیں؟ آئیے نظر دوڑاتے ہیں:

اکثر اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ بیشتر خواتین ایک مکمل بچے کو کم تخوہ پر ترجیح دیتی ہیں۔ ایک مکمل بچے کی ہیلتھ انشورنس، لائف انشورنس، بولس، چھٹیاں، پک اینڈ ڈراپ اور مناسب اوقات کار وغیرہ شامل ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین اپنے گھر کی ذمہ داریوں سے سبکدوش نہیں ہو سکتیں۔ انہیں ہر حال میں اپنے گھر کو ایک کو الٹی ٹائم دینا ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ وہ ایسی ملازمت کو ترجیح دیتی ہیں، جہاں اوقات کار نہایت کم ہوں اور کم از کم پک اینڈ ڈراپ اور میڈیکل کی سہولت موجود ہو، تاکہ وہ

بچوں کی بنیادی ضروریات کی دیکھ بھال خواتین کی ذمہ داری ہے، جب کہ ان سب معاملات کو بہترین انداز میں چلانے کے لیے سرمایہ فراہم کرتا مرد کی ذمہ داری ہے۔

ہمارا معاشرہ ایک ملازمت پیشہ قانون کو کسی بھی قسم کی رعایت نہیں دیتا۔ اگر وہ کسی فیلڈ میں اپنا کیریئر بنانا چاہتی ہے تو اسے یہ کام اپنی ذمہ داری پر کرنا پڑتا ہے۔ آفس سے آکر کھانا پکانا، بچوں کی دیکھ بھال اور گھر کے تمام افراد کی دیگر ضروریات کا خیال اُسی کو کرنا پڑتا ہے۔ اسی لیے اگر خواتین اپنے شوق اور تعلیم کو بروئے کار لاتے ہوئے جاب کرتی ہیں تب بھی وہ اپنے گھر کو ملازمت پر ترجیح دیتی ہیں یا پھر اپنے کیریئر اور گھر کے درمیان



صحت مند

عید

عید منائیں مگر کھانے پینے میں ہاتھ ہلکار کھیں

تحریر: عید عبدالقادر

دنیا بھر کے مسلمان ماہ رمضان مکمل ہوتے ہی یکم شوال کو عید الفطر مناتے ہیں۔ یہ خوشیوں اور مسرتوں کا تہوار ہے۔ ”عید“ عربی کا لفظ ہے اور اس کے معنی ہی خوشی کے ہیں۔ عید کے دن لوگ ایک دوسرے کی دعوت کرتے ہیں۔ طرح طرح کے کھانے پکائے جاتے ہیں۔ باہر سے بھی کیک، مشائیاں اور نہ جانے کیا کیا کچھ آتا ہے۔ سب خوب پیٹ بھر کر کھاتے ہیں اور مزے اڑاتے ہیں، لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ مہینہ بھر روزے رکھنے کے بعد ہمارے معدہ اب بھاری بھر کم خوراک کا عادی نہیں رہا۔ اسے جو آرام پورا مہینہ ملا، وہ ہم ایک ہی دن میں بر باد کر کے رکھ دیتے ہیں اور بدیلے میں طرح طرح کی بیماریاں پال لیتے ہیں۔ روزہ رکھنے کے روحانی فائدے تو ہیں ہی، جسمانی فائدے بھی کم نہیں۔ روزہ رکھنے سے نظام ہضم بہتر ہوتا ہے۔ اس نظام سے شلک تمام اعضا کو ایک ماہ تک آرام کا موقع ملتا ہے

اور وہ اگلے گیارہ مہینوں کے لیے تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ روزوں کے دوران خون پر بھی ایسے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور خون میں موجود کو لیسٹرول اور شوگر لیول بھی کم ہو جاتا ہے۔ بہت سے لوگ روزہ رکھ کر چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتے ہیں، حالانکہ اس کا روزے سے کوئی تعلق نہیں۔ یہ انسان کی اپنی طبیعت کی سختی ہوتی ہے، روزہ روزے سے تو انسان کا اعصابی نظام انتہائی پرسکون اور آرام کی حالت میں آ جاتا ہے۔

در اصل ہوتا یہ ہے کہ پورا مہینہ روزہ رکھ کر عید کے دن ہم خود کو کھانے پینے کے معاملے میں بالکل آزاد محسوس کرتے ہیں اور طرح طرح کے کھانے کھانا اپنا حق سمجھتے ہیں۔ حالانکہ زیادہ کھانا دے دیے بھی صحت کے لیے ٹھیک نہیں۔ اعصابی اور ذہنی کمزوری، ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا اور پیٹ کی کچی بیماریوں کا سبب بسیار خوری ہی ہے اور جب بات عید الفطر کے دن کی ہو تو اس دن تو

اور بھی زیادہ

جگر، آنٹوں، پنوں اور جسم کے دیگر اعضا کو جو آرام میسر آتا ہے وہ ہم ایک ہی دن میں خوب کھانی کر ضائع کر بیٹھتے ہیں۔ طبی ماہرین عید الفطر کے دن کھانے پینے میں خصوصی احتیاط کا مشورہ دیتے ہیں۔ عید کے دن مرغن غذائیں، مثلاً: روٹ، بروسٹ، سکے، کباب، بڑا ہی گوشت، قورمہ



برائی، طوہ پوری، کیک

، مشائیاں اور کولا مشروبات کے زیادہ

استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ غذائی بے اعتدالی کی وجہ

سے عید کے دنوں میں، ڈائریا، اسہال اور نظام ہضم کی خرابیوں کے

مریضوں میں اچانک اضافہ ہو جاتا ہے۔ عید کے ایام میں بیشتر ڈیپٹس،

بلڈ پریشر اور دل کے مریض بھی غذائی بے اعتدالی کی وجہ سے اپنے لیے

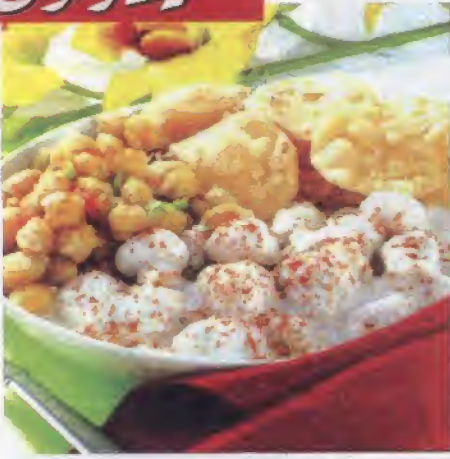
مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔

احتیاط لازم ہو جاتی ہے۔

اس دن مرغن نہیں بلکہ روزہ ہضم غذا

ؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مہینہ بھر

روزے رکھنے کے بعد ہمارے معدے،



عید کے دن خود اک کی چند احتیاطیں

- ایسی خوراک استعمال کریں جن میں پختائی، نمک اور شکر کم سے کم ہو۔
- گوشت یا قہرہ میں چربی بالکل نہ ہو۔
- گائے کے گوشت کے بجائے مرغی یا مچھلی کو ترجیح دیں۔
- میٹھی ڈشوں مثلاً، بکھر، سوپوں یا حلوے وغیرہ میں شکر اور کریم وغیرہ کم ڈالیں بلکہ ڈرائی فروٹ شامل کریں۔ اس سے نہ صرف ذائقہ بہتر ہوگا، بلکہ یہ صحت کے لیے بھی مفید ہیں۔
- پراٹھوں کی جگہ چٹائی کھائیں۔
- ڈیپ فرائی اور تلی ہوئی چیزوں سے دور رہیں۔
- تازہ پھل، بزیوں اور سلاڈکا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
- چائے ضرور پیئیں، مگر اس میں بالائی اترنا ہوا دودھ ڈالیں۔ شکر کم سے کم ڈالیں۔
- پانی زیادہ سے زیادہ پیئیں۔

دیتے۔ یوں معدے کے نظام میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور ہم بیماریوں میں گھر کر رہ جاتے ہیں۔ عید کے دن خوب پیٹ کر کھانا ہی معدے کی خرابی کی جڑ ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ عید کے ایام میں تین وقت پیٹ کر کھانا کھانے کے بجائے چار سے پانچ بار تھوڑا تھوڑا کھایا جائے اور ان چار پانچ خوراکیں میں بھی پھلوں کو لازمی شامل کیا جائے۔ کھانے کی مقدار کے بجائے معیار کا خیال رکھا جائے۔ احتیاط لازم ہے۔ روزہ دار کو ایک ماہ تک جسمانی اعضاء کو آرام دینے کے بعد اس غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو آسانی سے ہضم ہو جائے۔

عید کا کھانا

صبح نماز عید سے قبل چند کچھوریں کھالی جائیں۔ نماز عید کے بعد شیر خور، وغیرہ کھالیں۔ ایک ڈیزھ گھٹے بعد ناشتہ کریں مگر اس میں بھی دودھ یا چائے کے ساتھ بسکٹ یا ذیل روٹی ہونی چاہئے۔ کوشش کریں کہ دوپہر کا کھانا افطار کے وقت سے دو تین گھنٹے پہلے کھالیں، اس سے آپ کے معدے کو آہستہ آہستہ معمول پر آنے میں مدد ملے گی۔ دوپہر کے کھانے میں گوشت کے ساتھ بھری ضروری شامل کریں۔ رات کے کھانے میں سادہ غذا استعمال کریں۔ کولا مشروبات کی جگہ موٹی پھلوں کا جوس پیئیں۔ رمضان المبارک ہمیں کھانے پینے کے معاملے میں جس نظم و ضبط اور اعتدال کا درس دیتا ہے، ہمیں چاہئے کہ ہم رمضان کے بعد بھی اس پر عمل کریں اور اپنی صحت برقرار رکھیں۔

پورا مہینہ روزے رکھنے کے بعد ہمارے جسم کو معمول پر آنے میں کچھ وقت لگتا ہے، خاص طور پر دن کے وقت۔ ہمارا معدہ بھی پورے سال کے مقابلے میں رمضان میں آہستہ آہستہ کام کرتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنی نارمل زندگی کی طرف فوری پر آنے کے بجائے بتدریج اس کی طرف بڑھا جائے تاکہ معدے کی تکالیف سے بچا جاسکے۔ خاص طور پر کولیسٹرول کی شکایت رکھنے والوں کو اس پر بہت دھیان دینے کی ضرورت ہے، کیونکہ رمضان میں روزے رکھنے سے ان کے کولیسٹرول کی سطح کافی نیچے گر جاتی ہے۔ عید کے دن ڈھیر ساری مرغی خوراک اس لیول کو نہ صرف پھیل سیخ پرواہیں لے آتی ہے بلکہ مزید بڑھا دیتی ہے۔ یہی کچھ شوگر کے مریضوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ طبی ماہرین عام افراد کو بھی یہی مشورہ دیتے ہیں کہ وہ پختائی، تیل اور شکر والی چیزوں کا کم از کم ایک ہفتے تک کم سے کم استعمال کریں۔

بعض افراد کو رمضان کے فوری بعد وزن بڑھنے کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ رمضان میں پانی کی کمی اور معدودہ خوراک کے استعمال سے ہمارے جسم کا زائد وزن کم ہو جاتا ہے۔ عید کے ایام میں ہم اپنی ڈائٹ کا بالکل خیال نہیں رکھتے، نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہمارا جسم پھر سے بھاری ہونے لگتا ہے۔ بحری میں ہم ایک وقت کھاتے ہیں، اسے ہضم کرنے کے لئے ہمارے جسم کے پاس پورا دن ہوتا ہے۔ افطار اور اس کے بعد کھانا کھا کر بھی ہمارے جسم کے پاس اگلی بحری تک کا وقت ہوتا ہے۔ مگر عید کے دن ہم دھڑا دھڑا اپنے معدے کو بھرنے لگتے ہیں۔ معدے کو پھیل خوراک ہضم کرنے کے لئے بالکل وقت نہیں





آسائشوں اور سہولتوں

استعمال کم کرتے ہیں، لیکن وہ افراد جو دائیں ہاتھ کی جگہ اپنے بائیں ہاتھ سے زیادہ کام لیتے ہیں، اُن کا بائیں ہاتھ دائیں ہاتھ سے زیادہ بوجھ اٹھاتا ہے۔ ایک تو پرسہولت و تفریح اشیاء کا استعمال اور اس پر چھوٹے چھوٹے فاصلوں کے لیے کاروں اور بانیک کا سفر انسان کے لیے غیر ضروری اجزاء کو نہ صرف جڑ و بدن نہیں بننے دیتا بلکہ اُن کا جسم میں ذخیرہ کرتا رہتا ہے اور یہی ذخیرہ چربی کی صورت میں ہمارے لیے موٹاپے، امراض قلب، بلند فشار خون، ذیابیطس اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ اسی مثال سے ہم اپنی صحت کی نگہانی کو پرکھ سکتے ہیں۔

بڑے گھرانوں کی خواتین میں کام نہ کرنے اور انہیں خادماؤں کے سپرد کرنے کی ایک وجہ اور بھی ہے۔ یہ خواتین ان گھریلو کاموں کو اپنی شان کے خلاف سمجھتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جھاڑ دوں چا لگانا ان کے وقار کے مطابق کام نہیں ہے۔ یہ تو کرائیوں اور ماسیوں کی ذمہ داریاں ہیں۔ چنانچہ وہ یہ تمام کام اپنی ماسیوں کے حوالے کر دیتی ہیں اور حاصل شدہ فرصت کو وہ شاؤنگ اور کپیچر سے لطف اندوز ہونے میں صرف کرتی ہیں۔ دوسری طرف انہیں اپنی صحت کی بھی فکر دامن گیر رہتی ہے، اس لیے شام کے اوقات میں وہ جانگ کرتی ہیں۔ جانگ کرنا فی زمانہ اٹلیٹس کی علامت بن گیا ہے جبکہ گھریلو کام کرنا پسماندگی کی نشانی قرار پایا ہے جو کہ کسی طور درست نہیں۔ یورپی دنیا میں

زمانے کی گردش نے انسان کے لیے اُن گنت سہولتیں اس کے قدموں میں ڈھیر کر دی ہیں۔ نہ ہی ایجادات نے اُس کی زندگی کو آسان بنا کر دیا ہے۔ وہ آسائشیں جن کا انسان کبھی محض تصور ہی کر سکتا تھا، آج محض اُس کی اگلیوں کے اشارے کی تابع ہیں۔ جن وہاں اور سہولت حاضر، بلکہ اب تو انسان اس سے ایک قدم اور بھی آگے بڑھ گیا ہے۔ اب اسے اٹھ کر جانے اور مٹ جانے کی بھی ضرورت نہیں رہ گئی۔ بستر پر لیٹے لیٹے یا کرسی پر بیٹھے بیٹھے اشارہ کیا اور کرائیوں ظاہر ہونی شروع ہو گئیں۔ یہ ریوٹ کنٹرول کا دور ہے۔ اگلیوں کے ہلکے سے اشارے سے چلنے چل پڑے اور دروازے کا تالا کھل گیا۔ یہ انسانی زندگی کا پراسائش دور ہے۔ اس کی کرائیوں سہولتوں کی معراج کا دور ہے، لیکن ان نعمتوں کا یہ محض ایک پہلو ہے۔ اس کا دوسرا پہلو اس سے بالکل مختلف ہے اور کرب ناک ہے۔ مادی آسائشوں نے نہ صرف اُس کی روحانی سرمتیں اُس سے چھین لی ہیں، بلکہ اُس کی فطری صحت کو بھی داؤ پر لگا دیا ہے۔

مردوں کی طرح خواتین نے بھی ان آسائشوں سے پورا لطف اٹھایا ہے، بلکہ دنیا کی بیشتر آسائشوں کا تعلق تو خاص انہی سے متعلق ہے۔ دورِ جدید کی اکثر ایجادات مکانوں اور باورچی خانوں ہی سے منسلک ہیں۔ جب سے خواتین نے ان آسائشوں سے فیض اٹھانا شروع کیا ہے، محنت و مشقت کے کام اُن سے چھوٹ گئے ہیں۔ دوسری طرف گھر میں ماسیوں کی خدمت گزاری کی وجہ سے بھی ہماری خواتین کی جسمانی محنت کم سے کم تر ہوتی چلی جا رہی ہے۔ خوش حال گھرانے یا کم آمدنی والے کنبہ سب کے سب جدید سہولتوں اور ملازموں کی سہولت سے مستفید ہو رہے ہیں۔

چنانچہ عملی محنت کی عادت خواتین میں کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ خواتین میں بیماریاں کثرت سے پیدا ہو رہی ہیں۔ وہ موٹی ہو رہی ہیں، اُن کا وزن بڑھ رہا ہے، شوگر کی شکایتیں جنم لے رہی ہیں، دل کے امراض حملہ آور ہو رہے ہیں اور

تھکن کم ہونے کی وجہ سے اُن کی راتوں کی نیندیں غائب ہو رہی ہیں۔ جدید خوشنما زندگی کا یہ دوسرا تاریک روپ ہے۔ عورتوں کے گھریلو کام کاج کا یہ نظام فطرت نے رکھا ہی اس لیے تھا کہ گھریلو طور پر وہ محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور اُن کا دوران خون بہتر انداز سے جاری رہے۔ عام طور پر خواتین کو باہر کی دنیا سے اس طرح مطلب نہیں ہوتا تھا، جس طرح مردوں کا ہوتا ہے، اس لیے اُن کے لیے چھوٹی موٹی بھاگ دوڑ ضروری تھی۔ اب یہ نظام الٹ گیا ہے۔ کہنا یہ چاہیے کہ تیزی سے اٹایا جا رہا ہے۔ اس کے نتیجے میں غذا میں شامل ہونے والی چربی خون میں تحلیل نہیں ہو رہی اور خواتین کو شوگر اور بلڈ پریشر کے مسائل درپیش ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب جسمانی مشقت ہی نہیں ہوگی تو غذا کے یہ اجزاء بھی کم سے کم تحلیل ہوں گے۔ سادہ سا اصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو سے کم کام لیں گے، اُس کے اندر اتنی ہی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بائیں ہاتھ اسی لیے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا

ایسا نہیں ہے بلکہ جاپان اور دیگر ترقیاتی ملکوں میں لوگ اپنے ہاتھ سے کام کرنے کو زیادہ باوقار خیال کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ امریکا کا صدر بھی اپنی گاڑی خود دھونا ہوا نظر آتا ہے۔ کرکٹ کے کھلاڑی اور بیٹسمین اگر یہ سوچ کر فیلڈنگ اور بیٹنگ کرنے سے انکار کر دیں کہ یہ کام اُن کی حیثیت کے منافی ہیں تو یہ احساس محض اُن کی حماقت قرار پائے گا۔ فیلڈر اور بیٹسمین کھلائے ہی اس لیے جاتے ہیں کہ وہ عملی طور پر میدان میں گیندوں کے پیچھے بھاگ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسی مثال پر قیاس کر کے خواتین کو بھی اپنے امور خانہ داری سے اجتناب نہیں برتنا چاہیے۔ اس ضمن میں ایک اور سادہ سی مشق اُن کے لیے یہ بھی ہے کہ وہ دن بھر میں کم از کم دو دفعہ سیر حیاں لازماً چڑھاوا کرتا کریں۔ یہ عمل اُن کی صحت کو بہتر کر دے گا اور اُس کی پابندی سے انہیں اچھے نتائج دیکھنے کو ملیں گے۔ گھریلو کام کاج کی عادت کم ہوتے رہنے کی وجہ سے بیماریاں ہمارے گھروں میں داخل ہو گئی ہیں۔

یاد رکھیے! ازائد چربی اور شکر ہماری صحت کے بڑے دشمن ہیں۔ ان کی تحلیل کا بہترین حل روزمرہ کی نجی مصروفیات ہیں۔ ہم فطرت سے بے غدار ہو رہے ہیں، اتنی ہی پڑائیاں اپنے دامن میں نہیں لے رہے۔ اعداد و شمار کے مطابق اس وقت پاکستان میں پچیس سال کی عمر سے زیادہ عمر کے ستر لاکھ افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں اور آئندہ چند سالوں میں یہ تعداد بڑھ کر اس سے بھی زیادہ ہو جائے گی۔ چنانچہ اگر گھریلو مشقتوں میں مصروف ہونے کے باعث خواتین اس مرض سے خود کو دور رکھ سکتی ہیں تو یہ سودمند کام نہیں۔

کرکٹ کے کھلاڑی اور بیٹسمین اگر یہ سوچ کر فیلڈنگ اور بیٹنگ کرنے سے انکار کر دیں کہ یہ کام اُن کی حیثیت کے منافی ہیں تو یہ احساس محض اُن کی حماقت قرار پائے گا۔ فیلڈر اور بیٹسمین کھلائے ہی اس لیے جاتے ہیں کہ وہ عملی طور پر میدان میں گیندوں کے پیچھے بھاگ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسی مثال پر قیاس کر کے خواتین کو بھی اپنے امور خانہ داری سے اجتناب نہیں برتنا چاہیے۔



جامن

موسم برسات کا تحفہ

کے ساتھ کھایا جائے اور ان کو پیٹھ کھانے کے بعد کھانا چاہیے، کیوں کہ خالی پیٹ کھانے سے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔

جامن کے طبی استعمالات

مضبوط دانت اور مسوڑھے: جامن کی لکڑی کا کوئلہ چوس کر تھوڑے سے ٹک اور کالی مرچ میں ملا کر منہ کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی طرح جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے بھی یہی فائدہ ملیں گے۔

ذیابیطس: جامن کی گھلیوں کو اکٹھا کر کے دھوپ میں خشک

درخت بھی کام آتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے چوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا ٹک ملا کر غرارے کرنا مفید ہے۔

ہذا جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔

ہذا شوگر مینی ڈیابیطس میں جامن ایک بہت مفید دوا کا درجہ رکھتا ہے۔ ڈیابیطس کے مریضوں کو اس سے بھرپور استفادہ کرنا چاہئے۔ صدیوں سے جامن کی گھلی کا سفوف بنا کر شوگر کے مریضوں کو بطور دوا استعمال کرایا جاتا رہا ہے۔

ہو میو تھقی طریقہ علاج میں ڈیابیطس کی دوا جامن ہی سے تیار ہوتی ہے۔ ہذا آدھا کوکھان کھانے سے ایک وقت کھانے کے برابر فائدہ دیتا مل جاتی ہے۔

ہذا اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے یہ پھوک میں اضافہ کرتا ہے۔

ہذا جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے، اسی طرح جامن بھی اعتدال میں رہ کر کھانے چاہئیں، کیوں کہ اس کا زیادہ استعمال قبض کرتا ہے۔

ہذا جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ٹک اور سیاہ مرچ چوس کر کے اس

اگست کا مہینہ بھر پور برسات کا مہینہ ہوتا ہے۔ اس مہینے میں بعض موسمی پھل اپنی رنگت، شہادت اور شکل و صورت کے اعتبار سے بہت عمدہ اور دیدہ زیب دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن ان کے اندر نہایت عجیب انشقت، خوردبینی مخلوق بھی آباد ہوتی ہے۔ یہی وہ مخلوق ہے جو کیڑوں کے نام سے معروف ہے اور بہت سے امراض پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ اس مہینے میں اپنے معمولات زندگی کو احتیاط، توازن و اعتدال اور حفظانِ صحت کے اصولوں کا پابند بنائیں اور پھل کھاتے وقت احتیاط کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

جامن بھی موسمِ برسات میں پیدا ہونے والا ایک معروف، سستا اور آرام سے مل جانے والا پھل ہے۔ یہ پھل ماہِ اگست کا چند روزہ مہمان پھل ہے۔ خدا کی جانب سے اسے جو رنگ ملا ہوا ہے، یہ اس کا حصہ ہے۔ جوں جوں موسمِ برسات کی بارشیں ہوتی ہیں یہ پھل پک کر گرتا رہتا ہے۔ جامن کا پھل اگر کچا ہو تو بے ذائقہ یا کڑوا ہوتا ہے، لیکن بارشوں کے باعث پک کر اپنے اصل ذائقے کے ساتھ سامنے آتا ہے۔

جامن کی اقسام

عام طور پر جامن کی تین قسمیں ہیں۔ پہلی قسم کو جھوکتے ہیں، اس میں گودا کم ہوتا ہے۔ دوسری عام قسم میں قدرے بڑی گھلی ہوتی ہے۔ تیسری قسم بڑے جامن کی ہے، جسے بھلدا کہتے ہیں۔

جامن کے فوائد

اللہ تعالیٰ نے حضرت انسان کے لیے پھل بنزیوں کی صورت میں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں، ان کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ اپنے موسمی تقاضوں کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔ جامن بھی ایک ایسا ہی پھل ہے جو اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے۔

ہذا چونکہ ہمارے ہاں موسمِ برسات میں جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، اس لیے جامن نہ صرف بڑھی ہوئی تیزابیت کو ختم کرتا ہے بلکہ نظامِ ہضم کی اصلاح بھی کرتا ہے۔

ہذا جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور بڑھتی ہوئی موسمی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خون کی کمی والے حضرات کے لئے بھی یہ مفید ہے۔

ہذا جامن دامنِ سی کا قدرتی خزانہ ہے، اس لئے جن لوگوں کو دامنِ سی کی کمی کے نتیجے میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے، انھیں چاہیے کہ جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے چوں سے بھی استفادہ کریں کیوں کہ جامن کے پتے اور



کر لیں۔ پھر سفوف بنا کر صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل آدھا چائے کا چمچ یہ سفوف کچھ مرہ استعمال کریں۔

منہ کے چھال: منہ کے چھالوں میں البیڑ ٹک لے جامن کا استعمال مفید ہے۔

آواز کی خرابی: آواز کی خرابی، بھاری پن یا گلے کی خرابی کی صورت میں جامن کی گھلیوں کے سفوف میں شہد ملا کر گولیاں بنا کر استعمال کی جائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ اور کھانسی: جامن کے درخت کا پھلکا آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو ایک ہتھکی ٹک ملا کر صبح و شام پینے سے دمہ اور کھانسی کے مرض میں مفید ہوتا ہے۔

منہ کے زخم: جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے کو کھٹا کر کے اس سے غرارے کرنے سے منہ کے زخم جاسٹے رہتے ہیں۔

پیساس اقب: بچے ہوئے جامن کا شربت بنا کر پینے سے پیاس کو تسکین ملتی ہے اور سانس ٹھنک جاتی۔



دیکھتا تو درکنار، محض نام نہن کر رہی میں یہ سوچا کرتی تھی کہ وہ لوگ سے لوگ ہوں گے، جو اپنے ماں باپ کو گھر سے بے دخل کر کے یہاں لایا جھٹکتے ہوں گے، کہتے بے حس اور جذبات سے عاری لوگ ہوتے ہوں گے، لیکن اُس رات مجھے یہ اور راک ہوا کہ ہماری یہ دنیا واقعی ہے جس اور بے تحریر لوگوں کا سکسٹن ہے، جو کہ محض وقتی اور زبانی کا نہ دیکھتے ہیں اور پھر عمل کر گزرتے ہیں۔ یہ جانے اور سوچے کچھ بغیر کہ وقت کبھی بھی ایک سانپ نہیں رہتا اور ہرچیز کو زوال پذیر ہی ہوتا



اولاد ہومز کی اصطلاح سب سے پہلے مغرب میں ایجاد ہوئی، جہاں ماہیت پرستی اپنے عروج پر ہے اور دنیا کے کاموں میں بری طرح اٹھنے ہوئے افراد کے پاس اتنا تقاضا بھی نہیں کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ بیٹہ کر چارہ کئے سبکی محض دو بول ہی بول لیں۔ لہذا اپنے والدین کو اس تہائی اور اڑتھائی کی زعمی سے بچانے کے لیے وہ انھیں اولاد ہومز میں چھوڑ آتے ہیں، جہاں اُن کی عمر کے بے شمار بزرگ اپنی اپنی کہانیاں لیے موجود ہوتے ہیں۔ اب یہ الگ بات کہ اس طرح سے اُن کے سر پر سے اپنے بوڑھے والدین کی کفالت اور روزمرہ کے اخراجات کا بوجھ بھی اتر جاتا ہے، کیوں کہ اولاد ہومز زیادہ تر سرکاری یا دیگر سماجی و فلاحی تنظیموں کے تعاون سے چلائے جاتے ہیں۔ اس طرح والدین کو سرے سے اتنا بھیسنے کے بعد ہر کسب یا پھر کسی خاص دن خصوصاً عید اور قادوڑے پر اُن سے مل آتے ہیں اور اس طرح پورے سال کا کفارہ ادا ہو جاتا ہے اور بعض تو اس تکلف کی زحمت بھی گوارا نہیں کرتے مگر سرف پھولوں کا تختہ اور کارڈ بھیجا دیتے ہیں۔ کسی خاص دن یا تہوار کے موقع پر اپنے ماں باپ کو پھولوں کا تختہ اور کارڈ بھیجتا شاید اُن کے لیے تو ”کافی“ ہوگا، لیکن ان بوڑھے ماں باپ کے دل میں کیا ہے۔۔۔ یہ۔۔۔ شاید وہ جاننے کی کوشش نہیں کرتے۔

اِس کے برعکس مشرقی اور خصوصاً پاکستانی معاشروں میں بڑے والدین کی خدمت کو اولاد پانچ فرض سمجھتی ہے۔ اگر کوئی اولاد کو لحاظ سے ذریعے اکلندہ یا نجی کرے تو بہت بھی اُس کے عمل سے اِس بات کا اکتھار ہوتا ہے کہ اُس کے دل میں اپنے ماں باپ کے لیے فقط عزت ہی عزت اور پیار ہی پیار ہے۔ والدین کی عزت و احترام ہم سب پر فرض ہے۔ اللہ رب فطرت کا فرمان ہے: ”اور تم اللہ کی عبادت کرو اور اُس کے ساتھ شریک نہ کرو اور ماں باپ

جو کہ کچھ کر لیکن کے دروازے پر پریچک گیا تھا جس نے اپنی ساری زندگی صرف اور صرف اُس کی خاطر محنت و مشقت کی بھیجی تھی جن کو کبھی دیکھی تھی اور اب، جب کہ وہ عمر کے اُس حصے، اُس دور میں تھا، جب اُسے خود محبت و شفقت، مہربانی اور غلطی کی ضرورت تھی تو اُس کی ذات کی اسی طرح تبدیل کی جا رہی تھی۔ وہ دکھ، وہ کرب، جو میں نے اُس رات محسوس کیا، شاید اس سے پہلے کبھی نہ کیا تھا، اور پھر اگلے ہی دن پتہ چلا کہ باہمی صلاح و مشورے سے دونوں لیکن بھائی ایسے والد صاحب کو "اولڈ ٹائم" میں داخل کر دیا آئے۔

”اولڈ ہومز“، یعنی بوڑھے لوگوں کا مسکن۔۔۔۔۔! یہ وہ جگہ ہے، جسے

”رشتوں کی سچائی، پیار، عزت اور مان۔۔۔! یہ وہ چند ”اشیائے ضروریہ“ ہیں کہ جس کے پاس یہ موجود ہوں، وہ خود کو دنیا کا مالا مال فرد تصور کرتا ہے اور ”اولڈ ہومز“ میں مقیم یہ لاوارث بزرگ تمام دنیاوی آسائشوں کے ہوتے ہوئے بھی بے انتہا ”غریب“ ہیں کہ ان کے پاس، خود سے منسلک رشتوں کی سچائی، پیار، عزت اور مان جیسی دولت نہ ہونے کے برابر ہے۔“

تحریر: جویریہ حنا

”ہائی اب کا کوتم سفیالو۔ جینا عذاب کر دیا ہے۔ سارے گھر کا
 جین، سکون ان کی وجہ سے زیادہ ہو کر گیا ہے۔ گھر کم اور بیمار زیادہ لگا
 ہے۔ میں اب انیس اپنے ساتھ نہیں رکھ سکتا۔ آخر تم بھی کی اولاد ہو اور تم پر
 بھی ان کا حق ہے۔“

کلی رامت شوری آواز میں سن کر جب والد صاحب نے معلوم کیا تو بڑے چلا کہ ہماری پڑوسن کے بھائی اپنے والد صاحب کو اُن کی بیماری اور اخراجات کے باعث اُن کے کمر چھوڑ گئے ہیں اور وہ بے چارے ضعیف والد صاحب اپنی ذات کی اس قدر تہلیل پر زار و تظار رو رہے تھے۔ یہ سب دیکھ کر نہانے کیوں میری آنکھوں میں ٹنکھیں پانی اتر آیا۔ مجھے بھی نہیں آ رہا تھا کہ میں اُس ضعیف اور لاچار شخص کو کس طرح سے تسکین دوں یا اُس شخص کے ساتھ کیا سلوک کروں کہ جو اپنے اُس باب کو ہر طرح

داخل کروا دیتی ہے، اور اس طرح یہ بزرگ افراد اپنا غم و غصہ انتظامی عمل پر نکالتے ہیں۔ جب کہ بہت سے ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جو پہلے پہل تہائی کا شکار تھے اور یہاں اپنے ہم عمر افراد کے ساتھ بہت بھڑکھڑائی کرتے ہیں اور اپنے دکھوں کو بھلا کر اپنے جیسے دیگر افراد کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ اولڈ ہومز میں رہنے والے تمام افراد کی بنیادی ضروریات کا خاص خیال رکھا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ان کی دلچسپیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے، ان کے لیے تفریح اور دیگر سرگرمیوں کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے تاکہ ان افراد کو ”گھر“ کی کمی محسوس نہ ہو۔

اگر دیکھا جائے تو اولڈ ہومز، ان لاوارث اور گھروں سے بے دخل کیے جانے والے بزرگ افراد کے لیے بہترین جگہ بن جاتے ہیں۔ یہاں انہیں خوراک، لباس، ادویات اور دیگر ضروریات زندگی با آسانی میسر ہوتی ہیں۔ لیکن زندگی گزارنے کے لیے ان سب سے بڑھ کر کبھی کبھار ہوتا ہے۔ رشتوں کی چٹائی، پیار، عزت اور مان۔۔۔ ایسے وہ چند ”اشیائے ضروریہ“ ہیں کہ جس کے پاس یہ موجود ہوں، وہ خود کو دنیا کا بالامال فرد تصور کرتا ہے اور ”اولڈ ہومز“ میں مقیم یہ لاوارث بزرگ تمام دنیاوی آسائشوں کے ہوتے ہوئے بھی بے انتہا ”غریب“ ہیں کہ ان کے پاس، خود سے منسلک رشتوں کی چٹائی، پیار، عزت اور مان بھی دولت نہ ہونے کے برابر ہے۔ یہ وہ غریب ہیں، جن کے کپکپاتے ہاتھ اب بھی دعا کے لیے اٹھتے ہیں، تو اپنی اولاد کے لیے۔ جن کی ذہنیاتی نظریں بند ہیں، تو اپنے پیاروں کی صرف ایک جھلک دیکھنے کی۔ لیکن شاید ہم، ابھی اسے ”امیر“ نہیں کہہ ان کی مہربانیوں کا صلہ چکا سکیں۔ اب بھی وقت ہے، کہ یہ دنیا مکافات عمل ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ بہت دیر ہو جائے، آئیں، آگے بڑھیں، اور اپنی اپنی جنت سمیٹ لیں۔

”اولڈ ہومز کی اصطلاح سب سے پہلے مغرب میں ایجاد ہوئی، جہاں مادیت پرستی اپنے عروج پر ہے اور دنیا کے کاموں میں بری طرح اُلجھے ہوئے افراد کے پاس اتنا وقت بھی نہیں کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ بیٹھ کر پیار کے نہ سہی، محض دو بول ہی بول لیں۔ لہذا وہ اپنے والدین کو اولڈ ہومز میں چھوڑ آتے ہیں۔“

پانچ ہزار میں سے ایک تک پہنچ جائے گی۔

کراچی میں قائم ہونے والے سب سے پہلے اولڈ ہوم کے بانی عبدالستار ایچی کا کہنا ہے کہ گذشتہ دو سالوں میں ”اپنا گھر“ میں داخل ہونے والے عمر رسیدہ افراد کی تعداد میں بڑی تیزی سے اضافہ ہوا ہے اور اس کی بڑی وجوہات میں غربت اور ان افراد کی مناسب دیکھ بھال اور نگہداشت کا نہ ہونا شامل ہیں۔

اولڈ ہومز میں داخل کیے جانے والے زیادہ تر افراد کو ان کے قریبی رشتہ دار چھوڑ جاتے ہیں، البتہ کچھ افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو کہ گھریلو پریشانیوں، غربت یا دیگر مسائل کے باعث خود یہاں آتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اکثر بزرگ افراد یہاں آکر عملے اور انتظامیہ کے لیے مسائل کھڑے کر دیتے ہیں۔ یہ وہ افراد ہوتے ہیں، جنہیں ان کی اولاد یا دیگر رشتہ دار بھاننے سے باز رہتی ہیں



اور صرف اسلامی تعلیمات ہی نہیں، ہماری معاشرتی اقدار و روایات میں بھی یہ بات شامل ہے کہ والدین کے ساتھ حسن و سلوک اور عزت و احترام سے پیش آیا جائے، کیوں کہ ہم ان کے احسانات کا بدلہ نہیں چکا سکتے۔ بچپن سے لے کر جوانی کی جہوں میں داخل ہونے تک ہمارے والدین نے کس طرح ہمارے ناز اٹھائے ہیں، ہماری خواہشات کی تکمیل کے لیے اپنی کتنی ہی خواہشات کا گلہ کھوٹا ہے، یہ ہم نہیں جان سکتے اور نہ ہی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے

کہ گزشتہ کچھ برسوں سے جہاں ہم زندگی کے باقی شعبوں میں زوال پذیر ہیں وہیں ہمارے والدین کی عزت و احترام کا جذبہ بھی ختم ہوتا جا رہا ہے۔ ہماری معاشرتی اقدار و روایات دم توڑ رہی ہیں اور مغرب کے نقش قدم پر چلے ہوئے ہم تیزی سے ثقافتی اور تہذیبی لحاظ سے زوال پذیر ہیں۔

اس کا سب سے بڑا ثبوت ہمارے معاشرے میں اولڈ ہومز کی بڑھتی ہوئی تعداد ہے۔ 2006ء میں سرکاری اعداد و شمار کے مطابق صرف کراچی میں تین (3) اولڈ ہومز تھے، جب کہ مختلف سماجی کارکنوں کے مطابق ان کی تعداد کہیں زیادہ تھی، کیوں کہ بیش تر تنظیمیں اور ادارے رجسٹرڈ نہیں تھے۔ جب کہ سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ، حکومت پاکستان کے مطابق اس وقت صرف کراچی میں چھ (6) ویلفیئر تنظیمیں، 150 سے زائد عمر افراد کو ہاؤسنگ دے رہے ہیں اور پورے پاکستان میں ان اولڈ ہومز کی تعداد سینکڑوں میں پہنچتی ہے۔ یونائیٹڈ نیشنز پاپولیشن فنڈ کی رپورٹ کے مطابق دنیا میں بزرگ اور عمر افراد کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ ہر دس افراد میں سے ایک 60 سال یا اس سے زائد عمر کا ہے اور 2050ء تک یہ شرح ہر



پھولوں

سے سجائیں بام و در...

تحریر: صبا شفیق

میں پھولوں کے درمیان کچھ وقت گزار لیا جائے تو انسان فطری طور پر خود کو تازہ دم محسوس کرتا ہے۔ پھولوں کے رنگ اور خوشبو اعصاب کو فرحت اور تازگی دیتی ہے اور انسان خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے۔

جب پھولوں کے اسے فوائد ہیں تو ان کو گھر میں جایا کر کیوں نہ اپنے سکون کو آراستہ کیا جائے۔ ویسے بھی عید کی آمد ہے، تو جتناب ہم آپ کو کچھ آئیڈیاز دے دیتے ہیں کہ کس طرح آپ گھر پر خود بھی پرسکون محسوس کر سکتی ہیں اور گھر آنے والے مہمانوں کو بھی ایک پرسکون اور مہنگنا ماحول فراہم کر سکتی ہیں۔

ہلکے گھر کے داخلی دروازے پر پھولوں کی باسکٹ لٹکا لیں۔ اس مقصد کے لیے آپ بازار میں دستیاب باسکٹ خرید کر اپنی پسند کے پھول بھی لگا سکتی ہیں۔

ہلکے دروازے کے قریب مومے یا گلاب کے گیلے رکھیں۔ ان گلوں پر آپ چنٹ کر کے انہیں دیدہ و زیب بھی بنا سکتی ہیں۔ بازار میں بھی نقش و نگار والے خوبصورت گیلے دستیاب ہیں، آپ وہ بھی استعمال کر سکتی ہیں اور اگر آپ تازہ پھول نہ لگانا چاہیں تو ان گلوں میں جری بھر کر بازار میں دستیاب مصنوعی پھول بھی لگا سکتی ہیں، جو خوشبو تو نہیں دیں گے مگر ان کے رنگ تازگی کا احساس ضرور دیں گے۔

ہلکے گھر کی کرسیوں اور صوفوں کے کٹن وغیرہ پر پھولوں والے کٹن کور چڑھا لیں۔ چاہے پرنٹ ہوں یا کڑھائی والے۔

ہلکے گھر پر بھی پھولوں والی بیڈ شیٹ بچھا لیں، جو آپ کے کمرے کی دیواروں کے رنگ سے بھی مطابقت رکھتی ہو۔

مید کی آمد آہ ہے۔ خاتون خانہ عبادت، صحری اور افطاری کی تیاریوں کے ساتھ ساتھ عید کی تیاریوں میں بھی مصروف ہیں۔ عید پر عموماً خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ مختلف طریقوں سے گھر کو نئی لگ دیں اور گھر کی سجاوٹ منفرد انداز میں کریں۔ ان کا پسند نہیں چلتا کہ پورے گھر کو ایک نیا انداز دے ڈالیں لیکن جب جیب اجازت نہیں دیتی تو

بہت سی خواتین پس ایک شٹلی آہ بھر کے ہی رہ جاتیں ہیں۔ لیکن اگر آپ پھولوں سے اپنے در و بام سجائیں گی تو اس غشی کے موقع پر پھول اور خوشبوؤں کے حسین احراز سے آپ اپنے گھر کو نئے در و بام دے سکتی ہیں۔

پھول قدر سے کا ایک حسین جذبہ ہیں۔ خوبصورتی، دلکشی، دلچسپی اور خوشبو لگاتے پھول کا نکتہ کا اصل حسن ہیں۔ زمانہ قدیم سے ہی سجاوٹ، آرائش، عبادتوں اور تہواروں میں پھولوں کا استعمال ہوتا ہے۔ خواتین انہیں آرائش و زیبائش میں ہر موقع پر استعمال کرتی ہیں۔ یہ ایک ایسا فیشن ہے جسے اپنانے میں امیر اور غریب کی علیحدگی محال نہیں ہوتی۔

پھولوں کی بے شمار اقسام ہیں اور ہر ایک کی خوشبو اور رنگ دوسرے سے بیکر جدا ہے۔ جو نہ صرف ماحول کو مہلک اور خوشنما رکھتے ہیں، بلکہ انسان کے دل و دماغ کو بھی مہلک کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ دینی و دنیوی دونوں سرے کا باعث بھی بنتے ہیں۔ پھول اپنی پاکیزگی، حسن اور خوشبو کے باعث روحانی اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ پھولوں کو دیکھنا انہیں سونگھنا اور چھونا انسانی سکون اور روحانی آسودگی دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچہ کو گوں کو پھولوں کا جذبہ پیش کیا جاتا ہے۔ اسی طرح پریشانی یا بے سکوئی کی کیفیت

”زمانہ قدیم سے ہی

سجاوٹ، آرائش، عبادتوں اور

تہواروں میں پھولوں کا استعمال

ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا فیشن ہے جسے

اپنانے میں امیر اور غریب کی علیحدگی

محال نہیں ہوتی۔“



☆ پھولوں کا خوبصورت گلدستہ بنا کر خوبصورت سے گلدان یا شیشے کے جار میں ڈال کر ڈرائنگ روم میں رکھیں۔

☆ ایک گلدان میں سجا گلدستہ (ڈائننگ ٹیبل) کھانے کی میز پر بھی رکھ دیں۔

☆ شیشے کے باؤل میں پانی ڈالیں اور اس میں تازہ پھول ڈال کر اس کو ڈرائنگ روم کی سینٹر ٹیبل کے درمیان میں رکھیں۔

☆ ایک لمبر گلاس لیں اور اس کو گلاب کی پتیوں سے بھر دیں۔ آج کل بازار میں سانچوں میں بنی چھوٹی چھوٹی موم بتیاں دستیاب ہیں۔ ایسی ہی ایک موم بتی پتیوں کے درمیان میں رکھ دیں۔ مہمانوں کی آمد پر آپ اسے جلا کر خواہناک تاثر بھی پیدا کر سکتی ہیں۔

☆ خواتین کا زیادہ وقت کچن میں گزرتا ہے، سو اپنے کچن کے سنک پر تازہ پھول والی بتلیں شیشے کی خالی بوتل میں پانی ڈال کر اس میں جالیں۔ جگہ ہو تو ان ڈور پلانٹ بھی رکھ سکتی ہیں۔ کچن کی کھڑکی میں چھوٹے چھوٹے گیلے لاکر رکھیں۔

☆ باگی اور ٹیرس میں بھی پھولوں کے گیلے رکھیں۔

☆ آپ باغھ روم کے آئینوں پر بازار میں دستیاب مصنوعی پھول پتوں والی بتل فریم کی طرح لگا سکتی ہیں۔

☆ دیگر آپ کے کمرے میں گیس کے پائپ یا بجلی کی تاریں دیواروں سے باہر لگی ہوں اور بدنام لگتی ہوں تو اس کے لیے بھی بازار میں دستیاب مصنوعی بتلیں ان کو چھپانے کے ساتھ ساتھ آرائش کا کام بھی انجام دے سکتی ہیں۔

☆ کمرہ میں بجائے جانے والے رنگ اور ڈور میٹ بھی اس طرح کے خریدیں جو پھولوں سے مزین ہوں اور کمرے کی دیواروں کے رنگ سے بھی میل کھاتے ہوں۔

☆ بس جناب، پھول تو ہیں ہی زمین کا زیور تو بدھا لیجئے ان سے اپنے گھر کی شان اور اس گرمی میں بھی اپنے آنگن میں بہار کو دعوت دے لیجئے۔





ماں کی محبت ہی بچے کی اصل تربیت ہے۔۔!

ٹوٹے ہوئے گھروں کے بچے نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہونے کے ساتھ ساتھ معاشرے کے لیے بھی مشکلات پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں، لیکن اگر ایسے بچوں کو صرف ماں کی بھرپور محبت ہی مل جائے تو وہ ایک مضبوط شخصیت کے حامل افراد بن سکتے ہیں۔

رر والدین کا بچوں کے ساتھ ناروا سلوک، مار پیٹ، گالی گلوچ، غفلت، مسترد کرنا، نظر انداز کرنا ایسا ہی ہے جیسے بچے کے سر پر باپ کا سائبان اور ماں کا سایہ نہ ہو۔ والدین اپنے بچوں کی اچھی اور معیاری پرورش کریں گے تو یہ آگے چل کر اچھے معاشرے اور اچھی ذہنی صحت کے ضامن ہوں گے۔ **رر**

بچے کی جسمانی صحت، ذہنی صحت اور انفرادی نشوونما کے لیے ماں اور متعلقہ ماں کی محبت بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بعد میں یہی چیزیں بچے کی شخصیت اور آنے والے نکل کا دارومدار انہی دو چیزوں پر ہوتا ہے۔

بچے کی جسمانی صحت، ذہنی صحت اور انفرادی نشوونما کے لیے ماں اور متعلقہ ماں کی محبت بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بعد میں یہی چیزیں بچے کی شخصیت اور آنے والے نکل کا دارومدار انہی دو چیزوں پر ہوتا ہے۔

- (1) ماں کی محبت
- (2) بچے کا ماں سے تعلق

خدا نخواستہ اگر ماں کا انتقال ہو جائے تو اس کی جگہ کوئی اور نہیں لے سکتا۔ یہ دکھ اور محرومی بچہ ساری زندگی محسوس کرتا ہے۔ ماں اور بچے کے درمیان محبت، الفت، انسیت کا جاری و ساری اور تعلق دونوں کی یکساں آبیاری کرتا ہے اور یہ رشتہ دونوں کو ایمینان و انبساط اور خوشی سے ہمکنار کرتا ہے۔

ماں کی محبت اور شفقت سے محرومی کو ماہرین نفسیات میٹرل ڈیپریویشن (Maternal Deprivation) کہتے ہیں۔ اس کی چند وجوہات یہ ہیں۔



باپ ماں کا انتقال، طویل بیماری، جسمانی معذوری، ذہنی معذوری، نفسیاتی بیماری، صاحب خانہ کی بیروزگاری، تنگی ترشی، گھر کا ٹوٹ جانا، طلاق، علیحدگی، ماں کا سارا دن ملازمت اور روزگار پر رہنا، جنگ، قحط، زلزلہ اور اس جیسے دوسرے امور۔ یہ وہ چیزیں ہیں جو بچے کی شخصیت پر بھرپور طریقے سے اثر انداز ہوتی ہیں اور انسان عمر بھر اس سے باہر نہیں آ سکتا۔

☆ ماں کو اگر بچے سے محبت ہے، تو بچہ محبت کرنا سیکھ لیتا ہے۔ اب وہ ساری عمر لوگوں سے محبت اور شفقت سے پیش آئے گا۔

☆ اگر بچے کو ماں کی محبت نہیں ملے گی تو وہ گرد و پیش سے نفرت کرنا سیکھ لے گا اور ساری عمر لوگوں سے نفرت کرتا رہے گا۔



سایہ نہ ہو۔ والدین اپنے بچوں کی اچھی اور معیاری پرورش کریں گے تو یہ آگے چل کر اچھے معاشرے اور اچھی ذہنی صحت کے خزان ہوں گے۔

انسان کی کردار سازی اور شخصیت کی بدصورتی میں اس کے گھر کا ماحول بہت اہم رول ادا کرتا ہے۔ ہم لوگ اپنے گھر، ہسپتال کی صفائی ستھرائی پر بہت زور دیتے ہیں، اسکول کی کارکردگی پر نظر رکھتے ہیں مگر گھر گھرانے، گہرستی کے ٹوٹنے اور کھرنے کو بھول جاتے ہیں۔ انہی ٹوٹے ہوئے گھروں (Broken homes) سے نکل کر یہ بچے اور جوان اپنے دشمن آپ بن کر سانحہ کے تار پود بنکھیرتے ہیں۔ ہر بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لئے گھر ماں کی محبت، باپ کا سایہ اور بہن بھائی کا ساتھ بہت ضروری ہے۔ اگر بچے کو ماں کی محبت سے محروم کر دیا جائے تو وہ بے راہ ردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس طرح بچے کی جسمانی ضرورت کے لیے دواؤں اور پروٹین ضروری ہیں، اسی طرح ذہنی صحت کے لیے محبت اور ماں کی آغوش بہت ضروری ہے۔ ہر بچے کی اچھی نگہداشت، معاشرے کی ذہنی تلامح و بہبود اور سانحہ کی ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ ٹوٹے پھوٹے گھرانے سے آنے والے بچے بڑے ہو کر باہر کی دنیا میں اپنی جگہ نہیں بنا سکتے۔

والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کی تربیت کا اس انداز میں اہتمام کریں کہ ان میں دوسروں سے محبت اور پیار کرنے کا جذبہ پروان چڑھے۔ اپنی اناؤں کی صیانت بچوں کو نہ چڑھائیں۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے اس بات پر سوچیں کہ بچوں کی زندگی پر اس کا کیا اثر پڑے گا۔ طبعی تازگی پر بھی جائے تو بھی بچوں کے معاملے میں دونوں خود غرضی سے باہر نکل کر سوچنا ہوگا۔ اس بات کا اہتمام کیا جانا چاہیے کہ بچے ماں باپ کے ٹوٹنے تعلق سے کم سے کم متاثر ہوں اور ان کا اس طرح بندوبست کیا جائے کہ انہیں بہت زیادہ صدمہ نہ پہنچے۔ والدین میں سے کسی ایک کا بھی خود غرضی پر مبنی رویہ بچوں کی زندگیوں پر بادل کر سکتا ہے اور یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ اس طرح زندگی صرف کسی ایک بچے کی برباد نہیں ہوتی، اس کا نشانہ پورا معاشرہ بنتا ہے۔

چڑچڑاپن، لڑنا جھگڑنا، جارحانہ رویہ، دوسروں کا خیال نہ کرنا، مستقل مزاجی سے ملازمت نہ کرنا، غیر ذمہ داری، قرضہ واپس نہ کرنا، شرمندہ نہ ہونا، معافی نہ مانگنا وغیرہ شامل ہیں۔

والدین کی طلاق ہونے کی صورت میں یا سوتیلے باپ یا ماں کے مسترد کرنے کی وجہ سے تعلقات ناخوشگوار ہو جاتے ہیں۔ اس تکلیف دہ صورتحال سے بچہ بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے اور یہ کم عمری کے تجربات آنے والی زندگی کا احاطہ کئے رہتے ہیں۔ جس طرح انسان کا سایہ ساری عمر اس کا پیچھا کرتا ہے۔ اسی طرح یہ ناخوشگوار معاملات ساری عمر انسان کے ساتھ رہتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ شام کے سائے کی طرح یہ طویل سے طویل ہوتے چلے جاتے ہیں۔

رر جس طرح بچے کی جسمانی ضرورت کے لئے دواؤں اور پروٹین ضروری ہیں، اسی طرح ذہنی صحت کے لئے محبت اور ماں کی آغوش بہت ضروری ہے۔

بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ ماں اپنی جگہ موجود ہے مگر وہ غربت یا باپ کی بے روزگاری، بیماری یا اپنی بیماری کی وجہ سے بچے پر وہ توجہ نہیں دے پاتی جو بچہ کی بنیادی ضرورت ہے۔ ماں کی جگہ دادی یا نانی لے لیتی ہے مگر وہ اپنی صحت و طبیعت کی وجہ سے وہ توجہ نہیں دے سکتی، ناوہ محنت کر سکتی ہے، جو بچے کی پرورش کا بنیادی تقاضہ ہے اور یہ کام ملازمہ بھی نہیں کر سکتی، تو اس صورتحال میں بھی بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اُسے نظر انداز کیا جا رہا ہے۔

والدین کا بچوں کے ساتھ ناروا سلوک، مار پیٹ، غفلت، گالی گلوچ، مسترد کرنا، نظر انداز کرنا ایسا ہی ہے جیسے بچے کے سر پر باپ کا سائبان اور ماں کا

بچے جو اپنی ماں سے محروم ہو جاتے ہیں، طرح طرح کی نفسیاتی پریشانیوں کا شکار رہتے ہیں۔ ملے جلے والوں سے، کام کرنے والوں سے ضرورت سے زیادہ محبت اور توجہ کے طلب گار ہوتے ہیں۔ بسا اوقات یہ لوگ خطرناک حد تک کینہ پرور ہو جاتے ہیں اور بدلہ لینے کے لیے خطرناک حد تک چلے جاتے ہیں۔ ان کی ساری زندگی انہی دائروں میں گھومتی رہتی ہے۔ آنے والی زندگی میں نہ وہ کسی سے محبت کرتے ہیں اور نہ محبت کرنا سیکھتے ہیں۔ ایک شرمساری، اداسی اور افسردگی ساری عمر ان کا پیچھا کرتی ہے۔ وہ ساری عمر اضطراب اور بے چینی کا شکار رہتے ہیں۔

وہ اس پر کیسے قابو پائیں؟ انہیں نہیں معلوم کہ انہیں اپنے شدید جذبات اور بچانات کو کیسے کنٹرول کرنا ہے۔ کس طرح خود کو طوفان سے محفوظ رکھنا ہے؟ وہ اپنی ساری زندگی ان تھیں کو کھیلنے اور بھول بھلیوں میں اپنا رستہ تلاش کرنے کی اچھی بری کوشش میں گزار دیتے ہیں۔ وہ خود اپنے ساتھ اور دنیا کے ساتھ قابل عزت تعلقات استوار نہیں کر پاتے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ماں کی محبت نہ ملنے سے بچے بڑے ہو کر بے راہ روی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنی زندگی میں دباؤ سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھ پاتے اور اگر ان کو دباؤ کا سامنا کرنا پڑ بھی جائے تو وہ حالات سے نمٹنے کے لئے سانحہ دشمن اطوار اپناتے ہیں۔ ان کی شخصیت ٹوٹ چوٹ کر کج روی اور ٹیڑھے پن کا شکار ہو جاتی ہے۔ نفسیات اور عمرانیات میں اسے انٹیلی سوشل پرسنائی سائیکوپیتھی (Anti Social Personality Psycopathy) کہتے ہیں۔ یہ لوگ اول عمر سے ہی قانون شکنی کا راستہ اختیار کرتے ہیں۔

انٹیلی سوشل پرسنائی کی علامات میں دوسروں کے حقوق کا پاس نہ کرنا، معاشرے کے رسم و رواج کا احترام نہ کرنا، دھوکہ دینا، جھوٹ بولنا، دوسرے لوگوں کو ذاتی فائدے یعنی حصول لذت کے لیے استعمال کرنا،



آنکھیں

روشن ستارہ

اور الکش شخصیت

ماہرین امراض چشم مع کرتے ہیں۔ کتاب پڑھتے ہوئے اپنی لمبوں کو بار بار جھپکاتی رہیں، ایسا نہ کرنے کی صورت میں آپ کی آنکھیں خشک ہو جائیں گی اور آپ کو ان میں جھن جھن محسوس ہونے لگیں گی۔

آنکھوں کو روشن اور چمکدار بنانے کی ورزش

آنکھوں کو روشن اور چمکدار بنانے کے لیے ایک ورزش بھی اپنائی جاسکتی ہے۔ سر کو سیدھا رکھیں، پھر آنکھوں کو زور سے اوپر اٹھائیں۔ تھوڑی دیر تک آنکھوں کو اسی حالت میں رکھیں پھر جہاں تک ممکن ہو نظر نیچے کر لیں۔ کچھ دیر وقفے کے بعد پھریں اور بائیں جانب دو رنگ دیکھیں۔ تھوڑی دیر وہیں دیکھتی رہیں پھر دائیں جانب دیکھیں۔ ایک لمبوں ٹھہرنے کے بعد چاروں طرف گھمائیں۔ پانی زیادہ پینے سے بھی آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہوگا۔

میک اپ کے ساتھ نہ سوئیں

آج کل رات کو دیر سے سونے اور صبح دیر سے اٹھنے کی عادات بڑھ رہی ہیں، جس سے آنکھوں کی صحت پر اچھا اثر نہیں پڑتا کیونکہ آدھی رات تو جاگ کر گزار دی جاتی ہے اور دوسری صبح نماز بھی رات جاتی ہے۔ صبح کی سیر بھی نہیں ہو سکتی اور نہ ہی سبز سبز گیاس یا سبزہ دیکھ کر آنکھوں کو سکون پہنچایا جاسکتا ہے۔ تقریبات سے دلچسپی اگر دیر سے ہو تو سونے سے قبل آئی میک اپ ضرور اتار کر سوئیں اور آنکھوں کو ایک بار صفائی پانی سے دھو لیں تاکہ آنکھوں کی جھکن میں کسی واقع ہو سکے۔ یوں بھی اگر میک اپ اتارنے میں لاپرواہی کی اور سونے تو عین ممکن ہے کہ صبح تک میک اپ کے ذرات کی وجہ سے آنکھوں میں انفیکشن ہو چکا ہو اور وہ سوچ جائیں۔

آنکھ میں انفیکشن کی صورت میں خود سے جو بڑ کر دودھ استعمال نہ کریں۔ اس کے لیے آپ کو صرف ڈاکٹر ہی سے درست مشورہ مل سکتا ہے۔ ماہرین امراض چشم اور ماہرین آرائش حسن کا کہنا ہے کہ آنکھوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے نیند کا پورا ہونا ضروری ہے۔ کوشش کریں کہ اپنی تمام نیند رات کو ہی پوری کر لیں کیونکہ عموماً دن میں تو سونے کے لیے مناسب حالات میسر نہیں ہوتے۔ کالے، یونیورٹی اور چاب کے دوران گھر میں بچوں اور دوسرے اہل خانہ کی مصروفیات کے باعث ایک اچھی نیند لینا خواب بن جاتا ہے اور اگر کسی وقت مو بھی جائیں تو دن کی نیند بہر حال رات کی نیند کا قیام الہل بھی نہیں مل سکتی۔

یاد رکھیں روشن ستارہ آنکھیں اچھی صحت کی علامت تو ہیں ہی لیکن یہ اچھی شخصیت کی بھی عکاسی کرتی ہیں۔

اور تازہ پھل آنکھوں کی صحت پر اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ وٹامن اے کا استعمال بھی آنکھوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ وٹامن پھلی کے تیل، دہی، مکھن، اٹلے کی زردی، گاجر، آم، پپیتے، ٹماٹر اور بربن بربن والی سبز یوں کے علاوہ مختلف پھلوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ آنکھوں کو چمکدار اور خوبصورت رکھنے کے لیے بکلی غذا اسٹیل استعمال کرنا ضروری ہے۔ مثلاً: دودھ، مکھن، دالیں اور پھلوں کے جوس وغیرہ گا جڑ کا جوس بھی آنکھوں کی خوبصورتی بڑھانے میں بے مثال کردار ادا کر سکتا ہے۔ بادام بینائی کے لیے بہت مفید ہے۔ روزانہ بادام اور سونف کا استعمال آنکھوں کی صحت اور بینائی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سبزہ اور ہریالی آنکھوں کو تراوٹ بخشتے ہیں۔ صبح اٹتے ہی کوشش کریں کہ گھر میں موجود ہریالی کو کچھ دیر کے لیے دیکھیں۔ صبح ننگے پاؤں سبز گھاس پر چلنا بھی آنکھوں کو پیار یوں سے بچانے کے لیے مفید ہے۔ دن میں کئی مرتبہ آنکھوں پر صفائی پانی کے چھینٹے کریں۔ اس سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

روشنی کا خاص خیال رکھیں

اکثر عورتیں سلائی کڑھائی، پڑھنے لکھنے اور کمپیوٹر کے استعمال میں خود کو اتنا گن کر لیتی ہیں کہ آنکھیں باقاعدہ تھک جاتی ہیں اور بینائی بھی متاثر ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ گھر گھنٹے بند چند منٹ کے لیے آنکھیں بند کر کے ان کو آرام دیا جائے۔ اگر لیئر یا عینک کا استعمال کرتی ہیں تو پھر ایسا کرنا اور بھی ضروری ہے۔

آنکھوں کی صحت میں روشنی کا بھی اہم کردار ہے۔ خاص طور پر پڑھتے وقت اور لکھتے وقت روشنی کا خیال رکھیں کہ روشنی کتاب پر پڑ رہی ہو اور کتاب مناسب فاصلے پر ہو۔ لیٹ کر، چلتے پھرتے اور چلتی ہوئی گاڑی میں پڑھنے سے اکثر

سیاہ حلقوں کو نہیں بائے بائے۔!

سیاہ حلقوں سے نجات کے لیے:

- دودھ کاٹن یا بٹیکر صفائی دودھ میں جھگو کر انہیں دس منٹ کے لیے روزانہ اپنی آنکھوں پر رکھیں۔
- استعمال شدہ ٹی بیگز صفائی پانی میں جھگو لیں اور انہیں روزانہ پندرہ سے بیس منٹ تک آنکھوں پر رکھیں۔ اس سے ٹی بیگز سے بھی چھکارا حاصل ہوگا اور حلقوں سے بھی۔
- کھڑکی، کچرے یا آلو کے قلمے کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں۔ آنکھیں فریش ہو جائیں گی اور روزانہ ایسا کرنے سے حلقے بھی ختم ہو جائیں گے۔

صحت کسی وجہ سے خراب ہو تو اس کا سب سے پہلا اثر آنکھوں پر ہی پڑتا ہے جس سے ان کے اندر پیکا میں پیدا ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا اور صحت کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔ وقت پر سونا اور چمکنا بھی آنکھوں کی صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ روشن ستاروں جیسی چمکتی آنکھیں شخصیت کی دلکشی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ لڑکیوں سے ہی ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی آنکھیں روشن اور چمکدار دکھائی دیں۔ وہ جلد کی حفاظت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی خوبصورتی اور دلکشی برقرار رکھنے کے لیے لوگوں پر عمل کرتی دکھائی دیتی ہیں مگر یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ صعب نازک کی بڑھتی ہوئی مصروفیات کے باعث اب اسے اپنی جلد اور بالوں کے لیے بہ مشکل ہی وقت ملتا ہے۔ البتہ آنکھوں کی خوبصورتی کے حوالے سے وہ پریشان ضرور ہوتی ہے مگر عملاً کچھ اقدام کرنے کی فرصت نہیں پاتی حالانکہ دنیا بھر میں خوبصورتیاں، رنگینیاں اور بھالیائی حسن آنکھوں ہی کی بدولت ہیں۔ شاعروں نے بھی آنکھوں کو اپنی شاعری کا موضوع بناتے ہوئے انہیں جھیل سی آنکھیں قرار دیا ہے اور خدا جانے کن کن چیزوں سے تھمبھ دی ہے۔

آج کل آنکھوں کا میک اپ بھی خواتین میں بہت مقبول ہے اور ان کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے نئے نئے میک اپ ٹولز اور مصنوعات مارکیٹ میں موجود ہیں مگر یہ حقیقت ہے کہ آنکھوں کے اندر دلکشی بھی پیدا ہوتی ہے جب ان کی صحت اچھی ہو۔ مصروفیت کے موجودہ دور میں کام کی زیادتی، نامناسب غذا، دوران خون کی کمی اور صفائی دباؤ کے باعث اکثر خواتین کی آنکھوں کی خوبصورتی ماند پڑتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ پریشانوں اور خوف و گھٹن سے بھی آنکھوں کے چھلے اور اعصاب بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ پانی کی کمی، موسمی تبدیلیاں، آب و ہوا، تیز دھوپ اور چمکیلی سفید برف آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ بہتر ہے ایسے میں سن گلاسز کا استعمال کیا جائے۔ بعض خواتین کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بن جاتے ہیں جو اس بات کی نشانی ہیں کہ آنکھوں کی مناسب دیکھ بھال نہیں ہو رہی یا انہیں مناسب نیند یا آرام نہیں مل رہا ہے۔ آنکھوں کی چمک ماند پڑنے اور ان کے گرد حلقے بننے سے خواتین کو بہت تشویش ہوتی ہے کیونکہ ان کی وجہ سے چہرے کی دلکشی میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور میک اپ کے بعد بھی چہرہ فریش نہیں لگتا ہے۔

آنکھوں کی چمک اور خوراک

اچھی غذا بھی آنکھوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ وقت پر سونا اور چمکنا بھی آنکھوں کی صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ تازہ دودھ، کچی سبزیاں، خشک

ڈرامہ ریویوز



قرض

ڈائریکٹر: سید عاطف حسین
مصنف: سید ارمان

کاسٹ: سید حمید، نعمان اعجاز، ماریہ واسطی، منشا علی، عامر محمود، فارس شفیق، منیب قیوم، سلمان سعید، جمیر علی۔
اسے آر وائی ڈیجیٹل سے نشر کیا جانے والا ڈرامہ سیریل "قرض" ایک بے حس انسان کا قیب (نقصان) اچاز کی کہانی ہے، جسے اس کی ماں نے اپنے بڑے صاحبے کا سہارا سمجھ کر پڑھایا لیکن شادی کے بعد وہ اپنی بیوی تابتہ (ماریہ واسطی) کا قلام بن گیا اور اپنی ماں اور سبک بھائیوں کو بالکل بھول گیا۔ قایب کی میں ملازمت کرتا ہے، اس لیے اسے یہ دھم ہے کہ یہ گھر اسی کا ہے۔ اس ڈرامے کی ابھی ابتداء ہے اور ناظرین اسے پسند کر رہے ہیں۔



یہ شادی نہیں ہو سکتی

ڈائریکٹر: انجم شہزاد

کاسٹ: محبت مرزا، عروہ، سنجیتا، سید حمید، وسیم عباس، بدر ظیل، قاضی واجد، امیر واجد، ہاشم بٹ، کیف غزنوی۔
اسے آر وائی ڈیجیٹل سے پیش کیے جانے والے ڈرامہ سیریل "یہ شادی نہیں ہو سکتی" کی کہانی سکندر بٹ اور علیشا کے درمیان ہے، جو کلاش کے زمانے سے ہی ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں۔ علیشا کراچی اور سکندر کی دہلی لاہور سے تعلق رکھتی ہے، اس لیے دونوں کی شادی ایک بہت بڑا مسئلہ بن گئی۔ دونوں نے اپنے اپنے گھر میں کو ایک ہی گھر میں رہنے پر مجبور کیا تاکہ شادی سے پہلے دونوں گھرانے ایک دوسرے کو بخوبی جان سکیں، لیکن دونوں خاندانوں میں کی بھی موقع پر، کسی نہ کسی بات پر اختلاف شروع ہو جاتا اور گھر میدان جنگ بن جاتا۔ ایک بڑی کاسٹ کے ساتھ، مزاح سے بھرپور یہ ڈرامہ ایک اچھی کاوش ثابت ہوا۔



کدورت

ڈائریکٹر: عافس رضا

کاسٹ: منجم سعید، دیک پر وانی، انجیلین ملک، مولیٰ شہزاد، عمران اسلم، جہیز خان۔
ہم نئی وی سے پیش کیا جانے والا ڈرامہ سیریل "کدورت" جینا (منجم سعید) کی کہانی ہے، جس کی ماں کا اس وقت انتقال ہو گیا جب وہ آٹھ سال کی تھی۔ جینا کے باپ (دیک پر وانی) نے ایک دو بچوں کی ماں انجیلین ملک سے شادی کر لی لیکن جینا نے کبھی بھی اسے اپنی ماں کے روپ میں قبول نہیں کیا اور اپنی سوتیلی ماں اور سبک بھائیوں کے لیے مشکلات کھڑی کرتی رہی۔ جینا کے باپ نے اسے ہاسٹل بھجوا دیا لیکن جب وہ وہاں آئی تو اپنی سوتیلی ماں کو اپنی ماں کی جگہ پر بدلاؤ نہیں کر سکی اور اس نے پھر سے دس کرپس شروع کر دیں۔ اس ڈرامے کی ابھی ابتداء ہے اور ناظرین پٹاٹ اور کہانی کی بدولت اس نے ناظرین کو اپنی طرف متوجہ کر لیا ہے۔

سسرال کے رنگ انوکھے

ڈائریکٹر: ماریہ واسطی، مارہمیت شاہد

ہم نئی وی سے نشر ہونے والی ڈرامہ سیریل "سسرال کے رنگ انوکھے" سسرال کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں ایک لڑکی جب شادی ہو کر سسرال جاتی ہے تو اسے وہاں کسی قسم کے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے۔ سسرال والوں کو اس سے کسی قسم کی شکایات ہو سکتی ہیں۔ میاں بیوی کے باہمی تعلقات، مختلف رشتوں، عیبوں اور نفرتوں کو ہر قسم میں ایک نئے انداز اور نئی کہانی کے ساتھ پیش کرنے کی یہ کوشش اچھی ہے اور ناظرین اسے پسند کر رہے ہیں۔





Maldives

مالدیپ

جزیروں کی کہکشاں



جزائر مالدیپ

یہ دو ہزار سے زائد جزائر کا مجموعہ ہے، جس کا کوئی جزیرہ 5 مربع میل سے بڑا اور سطح سمندر سے چھ فٹ سے زیادہ اونچائیں۔ مالدیپ کے ان جزائر میں کئی چھوٹے بڑے پہاڑی سلسلے بھی ہیں، لیکن پھر بھی یہ جزائر سمندر کے برابر یا معمولی سے بلند ہیں۔ بعض جزائر قلعہ ساحلوں پر مشتمل ہیں، جن میں پام کے درخت اور صحرائی جھاڑیاں کثرت سے پائی جاتی ہیں۔

آبادی

مالدیپ ایک مسلم اکثریتی ملک ہے، جس کی آبادی 100 فیصد مسلمانوں پر مشتمل ہے۔ جزائر کی کثرت کی وجہ سے مالدیپ میں کوئی ایک قوم آباد نہیں، بلکہ کئی طے جملے قابل ہیں۔ یہاں کے باسی چھوٹے چھوٹے گاؤں بنا کر رہتے ہیں۔ اس کی وجہ مملکت کی جغرافیائی صورت حال ہے۔ صرف تیس ایسے جزائر ہیں جن میں ایک ہزار سے زائد کی آبادی قیام پزیر ہے۔ باقی تمام جزائر اس سے بھی کم آبادی پر مشتمل ہیں۔ جنوبی جزائر میں پھر بھی زیادہ آبادی ہے، جب کہ شمالی جزائر خالی خالی نظر آتے ہیں۔

معیشت

معاشی لحاظ سے مالدیپ کا شمار دنیا کے غریب ترین ممالک میں ہوتا ہے۔ ملکی معیشت سیاحت کے علاوہ ماہی گیری پر انحصار کرتی ہے۔ جہاز سازی، بنکاری اور ساخت گری کے شعبہ جات بھی اچھی رفتار سے پروان چڑھ رہے ہیں۔ یہاں کی فی کس آمدنی دنیا میں سب سے کم سطح پر ہے۔ آبادی کی اکثریت پھیلیاں پکڑ کر پیٹ پاتی ہے، تریوز اور ناریل چٹتی ہے یا پھر ٹوکریاں بنا کر گزر بسر کرتی ہے۔ اس کے علاوہ دست کاری بھی یہاں کی بڑی انڈسٹری ہے، جس کی کھیت ملک ہی میں پوری ہو جاتی ہے۔ غیر ملکی تاجروں بڑے بڑے اداروں کے نمائندے اچھی اور مزے دار مچھلی کی سلیس اچھے داموں یہاں سے خرید لیتے ہیں اور قوم کو بڑے پیمانے پر زرمبادلہ بھی میسر آ جاتا ہے، جس سے وہ اپنی ضروریات کی دیگر اشیاء دوسرے ممالک سے خریدنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جہاں کہیں سرسبز جزائر ہیں، وہاں سبزیاں بھی کاشت کی جاتی ہیں، لیکن

میلحدہ شناخت کے ساتھ برطانوی تسلط سے آزاد ہوا۔

رقبہ

مالدیپ بحر ہند میں واقع دنیا کا سب سے پائت ترین ملک ہے، جس کا رقبہ سمندر کے اندر پانچ سو دس میل شمال سے جنوب اور اتنی میل مشرق سے مغرب تک پھیلا ہوا ہے۔ یوں اس کی زمینی سطح صرف 2.3 میل (سائز 7 فٹ) ہے۔ یہ سری لنکا سے چار سو میل جنوب مغرب میں واقع ہے۔ اس اسلامی مملکت کا کل رقبہ 115 مربع میل ہے۔

دار الحکومت

”مالی“ یہاں کا دار الحکومت ہے، جو سری لنکا کے جنوب مغرب میں چار سو میل کے فاصلے پر واقع ہے۔ دار الحکومت ہونے کے باعث حکومت کے مرکزی دفاتر، اعلیٰ عدالتیں اور بہترین تعلیمی ادارے بھی یہیں موجود ہیں۔ ملک کو انتظامی سہولت کی خاطر 9 حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

مالدیپ، جس کا سرکاری اور باضابطہ نام جمہوریہ مالدیپ ہے، چھوٹے بڑے تقریباً تیرہ سو جزائر پر مشتمل ایک ریاست ہے۔ لفظ مالدیپ کے معانی و مطلب سے متعلق کوئی حتمی رائے نہیں ہے۔ بعض روایات کے مطابق اس کا مطلب ”پہاڑی جزیرے“ ہے، جبکہ چند دیگر روایات کے مطابق اس کا مطلب ”جزایروں جزائر“ ہے۔ تامل زبان میں ”طائی“ کا مطلب ”پہاڑ“ اور ”تیو“ کا مطلب ”جزیرہ“ ہوتا ہے۔ چند ماہرین کا کہنا ہے کہ مالدیپ کا لفظ سنسکرت کے لفظ ”مالادیپوا“ سے اخذ کیا گیا ہے، جس کا مطلب ”جزائر کی مالا“ یا ”جزائر کا ہار“ ہے۔ تاہم کچھ لوگ اسے عربی کے لفظ ”محل“ سے نکالا ہوا لفظ قرار دیتے ہیں۔

مالدیپ آبادی کے لحاظ سے ایشیا کا سب سے چھوٹا ملک ہے۔ اس کے علاوہ یہ سب سے چھوٹا مسلم اکثریتی ملک بھی ہے۔ پاکستان کی طرح مالدیپ بھی پہلے پہل برطانیہ کے زیر تسلط تھا۔ انگریزوں نے 1887ء میں یہاں قدم جمائے۔ 26 جولائی 1965ء وہ تاریخ ہے، جب یہ ملک اپنی



مالدیپ کا روحانی انقلاب

مالدیپ کے عوام میں پہلے پہل یہ عقیدہ چلتا تھا کہ کسی مخصوص جزیرے میں ہر مہینہ کی ایک مقررہ تاریخ کو ایک سمندری بلا نمودار ہوتی ہے جس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس جزیرہ والوں کی طرف سے ایک کنواری لڑکی کو اسی تاریخ کو غروب آفتاب کے بعد ایک مندر میں جو سمندر کے کنارے ہے، پہنچا دیا جائے، یعنی اس لڑکی کو ملی بیسی ظالمانہ رسم کی سمیٹ چڑھا دیا جائے۔ دوسری صبح جب حکومت کے آدمی ساحل سمندر پر چاتے تو وہ لڑکی مردہ ملتی تھی۔ ہر سال قرعہ اندازی کے ذریعے یہ فیصلہ کیا جاتا کہ کون سی لڑکی بھیجی جائے؟ لیکن 1314 میں ایک بہادر مراکشی نوجوان نے ایک یوڑھی خاتون کی نوجوان بیٹی کو ملی ہونے سے بچایا اور خود پوری رات سمندر کنارے قرآن پاک کی تلاوت کرتا رہا۔ وہ خوفناک بلا تلاوت قرآن پاک کی برکت سے آگے نہ بڑھ سکی اور واپس چلی گئی۔ اگلی صبح نوجوان صبح سلامت دیکھ کر تمام لوگ بہت خوش ہوئے اور اسلام کی حقانیت کو مانتے ہوئے راہ اور اس کے درباریوں نے اسلام قبول کر لیا۔ یوں جزائر مالدیپ میں ایک اسلامی روحانی انقلاب کا آغاز ہوا۔

ذرائع نقل و حمل ہیں۔ مالی ٹوٹی اس کی مشہور بندرگاہ ہے۔ ملک کے اندر اور قریبی ممالک میں جانے کے لیے چھوٹے بڑے بحری جہاز استعمال ہوتے ہیں جب کہ مالی کا مین الاقوامی ہوائی اڈا دو دروازے کے مالک کے لیے ہوائی خدمت فراہم کرتا ہے اور ایک قومی ہوائی سروس بھی ہے، جو دوسرے ممالک کے مسافروں کو لاتی اور لے جاتی ہے۔

مالدیپ کے لوگ

مالدیپ کے عوام روایتی طرز علاج پر یقین رکھتے ہیں۔ صدیوں پرانے نسخوں اور لوگوں کو زیادہ آزمودہ اور کارآمد سمجھا جاتا ہے۔ اسپتال اگرچہ موجود ہیں، لیکن بہت کم خواتین وہاں کارخ کرتی ہیں۔ ان اسپتالوں سے زیادہ تر مرد حضرات ہی فائدہ اٹھاتے ہیں۔

پہلے پہل مالدیپ کے لوگ ایک دوسرے کو اصل نام سے پکارنے کے بجائے قبائل ناموں مثلاً: دوہو (Dohuttu)، لاہو (Lahuttu) اور ڈون گوما (Don Goma) وغیرہ سے پکارتے تھے۔ اس کے پیچھے منطق یہ تھی کہ اس طرح بدی کی توہمیں کسی فرد کا اصل نام نہیں جان پائیں گی اور وہ غصہ ہر طرح کی برائیوں اور آفات سے محفوظ رہے گا۔

مذہب

ایک اندازے کے مطابق پانچ سو سال قبل تک میں بدھ مذہب کے ماننے والے یہاں کے اولین باشندے تھے، جنہوں نے ان جزائر کو سب سے پہلے انسانی بستیوں سے آباد کیا۔ ”سنبالی“ اور ”دراوڑی“ قوم کے یہ لوگ سری لنکا اور جنوبی ہندوستان سے یہاں وارد ہوئے تھے۔ 1153 میں یہاں اسلام کا تعارف ہوا۔ اب اسلام یہاں کا سرکاری اور قومی مذہب ہے۔ ملائیشیا، انڈونیشیا، بھارت اور عرب ممالک کے تاجروں سمیت چین کے تاجر بھی کثرت سے اور صدیوں سے ان جزائر میں آ جاتا رہے، جن کے اثرات آج بھی یہاں نظر آتے ہیں۔

زبان

”دیوہی“، جمہوریہ مالدیپ کی قومی زبان ہے، جو ہند یورپی زبانوں سے تعلق رکھتی ہے اور سری لنکا کی زبان سنبالی سے میل کھاتی ہے۔ اردو اور انگریزی بھی کہیں کہیں بولی اور تقریباً ہر جگہ سنی جاتی ہے۔ مالدیپ اس لحاظ سے ایک بہترین ملک ثابت ہوا کہ انہوں نے انگریز کے ساتھ اس کی زبان کو بھی ملک بدر کر دیا اور اس کی جگہ قرآن و سنت کو ملکی معاملات نئے کرنے کے لیے مشعل بنا دیا۔

شرح خواندگی

مالدیپ اگرچہ دنیا کا غریب ترین ملک ہے، لیکن اس کی شرح خواندگی 96 فی صد ہے یعنی زائد ہے، جو کہ امیر ترین اور جدید ملکوں کے برابر ہے۔ اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے طلبہ کو بیرون ملک کا سفر کرنا پڑتا ہے، جبکہ بنیادی تعلیم تین کی طرح ہے۔ کتب اسکول، مقامی زبان کے اسکول اور انگریزی اسکول۔

سیاحت

سیاحت کے حوالے سے مالدیپ دنیا بھر میں مشہور ہے۔ یہ دنیا میں سب سے محفوظ ترین سیاحتی مقام تصور کیا جاتا ہے۔ یہاں کے ساحل اور ریزورٹس خوبصورتی کی بھرپور مثال ہیں۔ جزائر مالدیپ خدا کے دیے ہوئے قدرتی حسن سے مالا مال ہیں، بس مناسب منصوبہ بندی کے ذریعے ان سے فائدہ اٹھانے کی دیر ہے۔ موسم سرما میں مالی کے ہوٹل سیاحوں سے بھر جاتے ہیں۔ یہ سیاح دوسرے ممالک سے آتے ہیں اور ساحلی مقام پر ایچے دن گزار کر مقامی لوگوں کی خدمت بیرون کرنی کی صورت میں کر جاتے ہیں۔ 2004ء میں آنے والے سونامی طوفان نے یہاں بہت تباہی مچائی، خصوصاً دارالحکومت بہت متاثر ہوا اور بہت سی جانوں کے ساتھ بے شمار مالا بھی تباہی و بربادی کا شکار ہوئیں۔

ذرائع نقل و حمل

مالدیپ چون کہ جزائر پر مشتمل ہے، اس لیے کشتیاں ہی یہاں کا واحد

ایسی صورت حال بہت ہی کم دیکھنے میں آتی ہے، کیوں کہ سمندر سبز یوں کی کاشت اور پھلوں کے باغات کی اجازت کم ہی دیتا ہے۔ مالدیپ کی درآمدات میں اشیائے خورد و نوش، مہا کو، پیٹرولیم، مشینری، گاڑیاں، کیمیکلز اور دیگر پیداواری اشیاء سر فہرست ہیں، جبکہ برآمدات کی فہرست میں خشک اور تازہ مچھلی، شارک مچھلی کا تیل، سرخ چتر، سپیال، موتی اور دیگر سمندری اشیاء شامل ہیں۔ ناریل، پھل اور باجروہ اس کی اہم فصلیں ہیں۔ اس کی کرنی کا نام ردیفہ (Ruffiya) ہے۔

موسم اور آب و ہوا

مالدیپ کا موسم سمندر کے قریب ہونے کے باعث زیادہ تر معتدل رہتا ہے۔ مون سون ہوائیں یہاں بارش کا باعث بنتی ہیں، جب کہ سالانہ درجہ حرارت اوسطاً 24 سے 30 سینٹی گریڈ کے درمیان رہتا ہے، گویا یہ معتدل آب و ہوا کا بہترین خطہ ہے۔



روایتی کھانے

جزائر پر مشتمل ہونے کے باعث مچھلی یہاں کی اکثریتی خوراک ہے۔ سمندری کچھوے بھی کھائے جاتے ہیں، لیکن زیادہ تر ان کا تیل نکالا جاتا ہے، جو یہاں بیمار یوں میں روایتی طور پر بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چادل بھی یہاں کی مرغوب غذا ہے۔ چکاؤ (Hukaru) ناریل سے بنائی جانے والی یہاں کی مشہور ڈش ہے۔



جھوٹ



اے ڈی تبسم کو ان کی مثال دیتے کہ کس قدر جذیب سے پنجابی بولتے ہیں، ان کے لہجے میں کتنی محاسن اور زس ہوتا ہے، مگر اے ڈی تبسم پنجابی کو ان پڑھوں کی زبان قرار دیتے تھے۔ یہاں تک کہ وہ پنجابی کا توں اور کانیوں کا بھی اردو ترجمہ کر دیتے تھے۔ ایک دفعہ ہم سب کافی خیال سن رہے تھے کہ اے ڈی تبسم نے گلوکار سے مطالبہ ہو کر کہا:

”ای جان! میں کس کو کہوں، دروہجر کا حال نی سناؤ!“ گلوکار نہ سمجھے والے انداز میں ان کی جانب دیکھتا رہا۔ جب انہوں نے گلوکار کو ہنسنوں کی طرح اپنی طرف دیکھتے پایا تو سمجھ گئے کہ گلوکار کے پلے کچھ نہیں پڑا تو انہوں نے فوراً صبح کی ”یارو شاہ حسین“ کی کافی ہے، ٹامائے نی میں کنوں اکھاں، دروہچھوڑے داحال نی!“

حاضرین کافی کے اس اردو ترجمے پر ہجو چھکا رہ گئے۔ کچھ دیر بعد انہوں نے دوسرے گلوکار سے فرمائش کی کہ میںاں مجھ بخش کا کلام گھنیا لوگوں کی جان پھکان ہے، فیض کسی نے نہیں پایا، کیکر کے اوپر انکھوڑ چڑھایا تو ہر چھکے کو زخم آجاسنایا جائے۔

یہ گلوکار کچھ سیانا تھا۔ دوسری بات یہ ہے کہ وہ اے ڈی تبسم صاحب کی

انہیں بچپن ہی سے اپنا نام پسند نہ تھا کہ یہ بڑا ”پینڈوانہ“ قسم کا نام تھا۔ وہ اپنے طبع کے ساتھ ساتھ نام بھی بدلنا چاہتے تھے جس پر ان کے جاگیردار والد بزرگوار قلعہ تیار نہ تھے۔

ہمارے لئے ان تمام باتوں پر یقین نہ کرنے کے لئے کوئی معقول وجہ موجود نہ تھی۔ ویسے بھی اے ڈی تبسم نے فیشن اور جدید تر آش خراش کے ہنگے بلوسات پہنتے تھے، سگریٹ کی جگہ ہنگے مار پیٹے پایا پ میں ہر گز تباہ استعمال کرتے خرچ کرنے کے معاملے میں بھی قلعہ بجوں نہیں تھے۔ اگر ان میں کوئی دوسرا تشاو تھا تو وہ یہ تھا کہ وہ دیہات سے تعلق رکھنے کے باوجود پنجابی بولنا تو جین گئے تھے۔ اس معاملے میں ان کا ایک اپنا تھلا نظر تھا۔ کہتے تھے: ”پنجابی ایک ایڈوانٹج مار اور گنوار زبان ہے جبکہ اردو ہماری قومی زبان ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی نہیں اور مہذب زبان ہے۔“

ہم انہیں سمجھاتے کہ ہر زبان کے بولنے والوں پر منحصر ہے کہ وہ زبان کے ساتھ کیا سلوک کرتے ہیں۔ پنجابی زبان تو بڑی رچاؤ والی اور صوفیاء کرام کی زبان ہے۔ ہم اُسے ”اوسے“، ”تو“، ”اوسے“، ”اوسے“ کا فرق سمجھاتے۔ شیخ الیاس جو کدلی کے رہنے والے اور اہلی زبان تھے، صرف پنجابی ہی بولتے تھے۔ ہم

ان کا اصل نام اللہ دے تھا مگر وہ ہمیشہ اپنا نام ”اے ڈی تبسم“ لکھتے اور بتاتے تھے۔ ”تبسم“ ان کا گھس تھا جو کسی طرح بھی ان کے غوت اور عزت زدہ چہرے سے میل نہ کھاتا تھا۔ دوستوں نے بھی انہیں تبسم فرماتے بھی نہیں دیکھا تھا۔ وہ بے تکلف دوستوں کی محفل میں بھی لے دیے ہی رہتے تھے۔ وہ اپنا تعلق جھنگ کے ایک بہت بڑے جاگیردار گھرانے کے ساتھ بتاتے۔ شہر میں معمولی سی نوکری کرنے کی وجہ یہ بتاتے کہ ان کا جاگیردار باپ بہت سخت مزاج اور جاہلانہ طبیعت رکھنے والا انسان ہے جو کہ اپنے اصولوں سے معمولی سا انحراف بھی برداشت نہ کرتا تھا۔ اپنے باپ کے جبر اور زمینوں کے معاملات سے بچنے کے لیے انہوں نے بیکی مل نکالا ہے کہ شہر میں سرکاری ملازمت کرتے رہیں۔ وہ یہ بھی بتاتے کہ اپنے جاگیردار باپ کو انہوں نے یہ بتایا ہوا ہے کہ وہ شہر میں ایک اہلی سرکاری عہدے پر فائز ہیں، جس کی وجہ سے ان کے والد بزرگوار انہیں زمینوں کے معاملات سنبھالنے کے لیے زیادہ مجبور نہیں کرتے تھے۔ اپنا نام ”اللہ دے“ رکھنے کی بھی وہ یہ وجہ تھی کہ ان کے والدین کے ہاں اولاد نہ ہوتی تھی اور وہ بڑی منتوں مرادوں اور ایک مشہور روضہ صاحب کی خاص دعاؤں کے نتیجے میں پیدا ہوئے تھے۔

قدر محترم و معزز سمجھتے جاتے ہیں۔

جس معاشرے میں سب "نکلتے" ہوں، وہاں "ناک" والے کے آس پاس تالیاں پیٹنے والوں کا ہجوم ہونا لازمی ہے۔ اے ڈی تبسم خاموش ہو گیا۔ ایک اداسی اور حکاوت اُس کے چہرے پر رکھنا تھی۔ میں اُس کے چہرے کی جانب غور سے دیکھ رہا تھا۔

اُس نے دنیا کے انچ پر طویل عرصہ تک ایک "کردار" کیا تھا۔ شاید اب وہ ستانا چاہتا تھا، اُسے اندازہ تھا کہ یہ ڈرامہ کبھی نہ کبھی ضرور ختم ہوگا۔

"دفتر سے واپسی پر اپنے کمرے میں یہ کھلونے بنا رہا تھا۔ پھر مختلف جہواروں پر گہرا آنے سے پہلے تھے تحائف کی آؤ میں یہ سامان گاؤں لے آتا تھا۔ اس کمائی سے میں نے شہر میں اپنی "جاگیردارانہ شان و شوکت" بھی قائم رکھی ہوئی تھی اور گھر والوں کے اخراجات بھی پورے کر رہا تھا۔ اس کمائی سے میں نے اپنی تین بیویوں کی شادی بھی کی ہے۔" اب وہ خاموش ہو کر میری جانب دیکھ رہا تھا۔

اُس لمحے مجھے ایسا لگا کہ اُس کا قد لمبا ہو رہا ہے۔ ہم سب اُس کے سامنے بونے لگ رہے تھے۔ بیویوں کے اس ویس میں اُس کا قد بہت اونچا ہو چکا تھا۔ سب لوگوں نے جھوٹ کا لبادہ اوڑھ رکھا تھا، اندر سے ہر آدمی خالی تھا، خوفزدہ تھا، تنہا تھا اور جھوٹا تھا۔ اُس نے ڈھیر ساری باتیں کیں۔ میرے بھانجے میلے میلے خوب لطف اندوز ہو رہے تھے۔ اُنھیں عید کا محراب آ رہا تھا۔ کچھ دیر بعد ہم نے واپسی کا قصد کیا۔ واپسی پر اُس سے گلے ملنے ہوئے میری آنکھوں سے ضبط کے باوجود آنسو نکل پڑے تھے۔

"ہماری کوئی ملاقات نہیں ہوئی"، میں نے اُس کا ہاتھ دبا کر کہا تھا۔ وہ چند لمحے میری یہ بات سمجھنے کی کوشش کرتا رہا اور بات سمجھنے کے بعد فحش پڑا۔ "یعنی ابھی یہ ڈرامہ مزید چلے گا" اُس نے ہنسنے ہوئے پوچھا تھا۔ گاؤں سے واپسی پر "جاگیردار" اے ڈی تبسم "حسب معمول دوستوں کے لیے اپنی جاگیر سے سوغاتیں اور تحفے لایا تھا۔ سب لوگ بڑی گرم جوشی سے اُسے گزشتہ عید ملے تھے۔ "قسمت" وصول کرنے کے بعد کوئی نہیں سوچا کہ کون کیا ہے؟ کہاں سے آیا ہے؟ سچائی کیا ہے؟

اُس دن کے بعد سے ہمارے تعلقات اور بھی گہرے ہو گئے تھے۔ اب ہم آپس میں بھائی بنی ہوئے تھے۔ مگر مجھے ان کیوں اُس دن سے لے کر آج تک اُس کے سامنے جا کر مجھے یہ احساس کیوں ہوتا ہے کہ اُس کے بلند قد کے سامنے ہم سب بہت کوتاہ قد اور کوتاہ نظر ہیں۔ سب نے جھوٹ کا لبادہ پہن کر اپنے آپ کو چھپایا ہوا ہے، مگر اس بناوٹ اور مصنوعی پن نے سب کو حقیقی خوشیوں سے محروم کر دیا ہے۔ انچ پر طویل "پرفارمنس" سے سب کے بدن تنگ کر چر ہو چکے ہیں۔ اب تو عید بھی ایک "ڈیوٹی" سمجھ کر منائی جاتی ہے۔ سب کو "عید مبارک" ہو۔!"

(بلنگر: اردو مٹا ڈاٹ کام)

لڑکے کی جانب اشارہ کیا، "اور یہ میرا بڑا بھائی ہے۔" اس دفعہ اُس نے جیک پاٹ چلانے والے شخص کی طرف اشارہ کیا تھا۔ میں فردا فردا تمام افراد سے عید ملا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ مجھے ان افراد سے عید ملنے ہوئے ایک گونہ خوشی کا احساس ہو رہا تھا۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ بہت محنت سے اپنا کام کر رہے تھے۔ ایک جھولے والے سے واقفیت نکلنے پر میرے بھانجے خامے خوش نظر آ رہے تھے۔ جھولے والے کے خاص پروڈکول پر وہ فخر محسوس کر رہے تھے۔ اے ڈی تبسم نے اپنے بچپن کو اشارہ کیا، اُس کا بچپن میرے بھانجوں کے لئے چار کھلونے لے آیا۔ اسی اثنا میں خندے شروب کی بوتلیں بھی آگئیں۔ میرے بھانجوں نے سناٹکی نظروں سے میری جانب دیکھا کہ اس میلے میں وہ خود بھی وی آئی پی بن چکے تھے۔ اے ڈی تبسم نے میرے بھانجوں کو جھولے میں بٹھایا اور خود دوبارہ میرے پاس آگیا۔

"بھئی میری جاگیر ہے۔" ہم لوگ ذات کے میراثی ہیں، مگر میرے باپ کو ہمیں تعلیم دلوانے کا بڑا شوق تھا۔ وہ دن رات محنت کرتا کہ ہم لوگ پڑھ لکھ کر بڑے آدمی بن جائیں۔ میں نے تو اچھی تعلیم حاصل کر لی مگر میرے بھائی لوگوں کے غصوں اور احساس کسری کی وجہ سے اچھی تعلیم حاصل نہیں کر سکے۔ اُن کی تعلیم صرف واجبی ہے، البتہ میں نے اپنے اوپر جھوٹ کا لبادہ اوڑھ کر اچھی تعلیم بھی حاصل کی اور مجھے سرکاری نوکری بھی مل گئی۔

ہمارے معاشرے میں صرف جھوٹی شان و شوکت کو ہی اہمیت حاصل ہے۔ یہاں شرافت، محنت اور اخلاق، اقدار کی کوئی قدر نہیں کرتا۔ محنت کرنے والے کو کوئی عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھتا۔ کوئی یہ بھی نہیں دیکھتا کہ کوئی بندہ دولت کیسے کما رہا ہے۔ کسی زمانے میں مجھ میں بڑی خود اعتمادی تھی کہ انسان کا اپنا کردار ہی اصل چیز ہے، مگر مجھے احساس ہوا کہ یہ ایک ٹوٹا پھوٹا معاشرہ ہے۔ یہاں انسان کی نہیں جھوٹی شان و شوکت کی قدر ہوتی ہے اور جو لوگ کلف زدہ لباس پہن کر، بازاروں میں اکڑ کر نکلتے ہیں تو سب لوگ انہیں سلام کرتے ہیں۔ حرام اور ناجائز دولت کمانے والوں کی یہ اکثر قابل دیدہ ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ دیکھ کر میں نے بھی اپنی جون بدلنے کا ارادہ کیا اور جھوٹ کا لبادہ اوڑھ لیا، حالانکہ مجھے علم تھا کہ یہ جھوٹ دیر پا نہیں ہوگا کسی میلے پر کسی نہ کسی شناسا کا ملنا لازم ہے، مگر میں نے سوچا کہ یہ جھوٹی عزت چھٹی دیر بھی چلی ہے، اُس کا فائدہ اٹھایا جائے۔ لوگ تو لمحوں کے نگاہ کی لذت کے لیے اپنی ساری عمر برباد کر دیتے ہیں، اس جھوٹی عزت کا عرصہ تو سالوں تک بھی محیط رہ سکتا ہے۔

حق بات تو یہ ہے کہ میں نے بھی معاشرے کے ایک باعزت فرد کی حیثیت سے بہت سال لطف اٹھایا۔ تم مجھ سے پوچھتے تھے کہ میں نے اپنی ماں جانی زبان سے بھی رشتہ توڑ لیا تھا۔ بعض اوقات جھوٹ بہت سہانا ہوتا ہے اور سچ بہت کڑا ہوتا ہے، مگر ہمارے معاشرے میں صرف جھوٹ کی ہی عزت ہوتی ہے، اسی لئے ہر آدمی نے جھوٹ کا لبادہ اوڑھ رکھا ہے۔

"آس پاس" لوگ کس قدر گناہوں میں مبتلا ہوتے ہیں، جھوٹ بولتے ہیں، خیانت کرتے ہیں، منافقت کرتے ہیں، ذخیرہ اندوزی کرتے ہیں، دوسروں کا حق مار لیتے ہیں، رشوت کی کمائی کھاتے ہیں، دین کے تمام بنیادی اصولوں سے انحراف کرتے ہیں، بخیر و بیکری بیاری میں مبتلا ہوتے ہیں، غیبت کرتے ہیں، حسد کرتے ہیں، اُن کی ساری عبادت محض دوسروں کو دکھانے کے لیے ہوتی ہیں، مگر یہ لوگ اپنے لباس پہن کر ہاتھ میں ہر وقت تسبیح تھامے شرافت کا جھوٹا لبادہ اوڑھ کر ہمارے معاشرے میں کس

اردو دانی کا پہلے ہی قائل ہو چکا تھا۔ اُس نے فوراً میاں محمد بخش کا کلام "بھائی دی آٹھائی کولوں فیض کسے میں پایا نکلتے" انگریز چھاپے ہر گھما زخمایا" سنا دیا۔

اے ڈی تبسم ہر بھائی گانے کا ترجمہ اردو میں ہی کرتے تھے۔ کسی اور موقع پر انہوں نے گلوکار سے فرمائش کی تھی کہ انہیں "کبھی ہیں آنکھیں ہم نے آپ کے پاس ہی رہتا ہے" سنا دیا جائے۔ یہ گلوکار بھی ذرا کم فہم تھا۔ پھر ہم لوگوں کو ہی بتانا پڑا تھا کہ ان کا مطلب اُس گانے سے ہے، جس کے بول ہیں: "کیندے نے نیناں، تیرے کول ای رہتاں"۔ یہ گلوکار بھی اُن کی طبعی قابلیت پر عیش کر رہا تھا۔

اے ڈی تبسم ہر جہوار اپنی جاگیر پر جا کر ہی مانتا تھا۔ واپسی پر ہمارے لئے ڈھیر سارا پھل اور گاؤں کی سوغاتیں بھی لاتے تھے۔ ہم دعا مانگتے کہ ہر بھئی کی کوئی تہوار ہو اور اے ڈی صاحب گاؤں سے ہمارے لئے ڈھیر سارے تحفے لائیں۔ عید پر گھر جانے سے پہلے وہ اپنے گھر والوں کے لئے ڈھیر سارے تحفے خریدتے تھے۔ ایک دفعہ میں نے انہیں چک اپ بھر کے سامان لے جاتے دیکھا تھا۔ مجھے دیکھ کر پہلے تو کچھ گھبرا گئے، پھر بتانے لگے کہ گھر والوں اور زارعوں کے لیے شہر سے تحائف لے کر جا رہا ہوں۔

کئی عیدیں اور تہوار اسی طرح گزر گئے۔ کچھ عید کا ذکر ہے کہ میں نماز عید پڑھ کر دوسرے شہر میں رہائش پذیر اپنی بہن کے گھر چلا گیا۔ کمانا وغیرہ کھانے کے بعد میرے بھانجوں نے خند شروع کر دی کہ انہیں شہر میں میلے پر لے کر جاؤں۔ میں نے خاصا جتن کیا کہ میری جان چھوٹ جائے مگر وہ بھی میرے ہی بھانجے تھے، آخر کار مجھے ہی مانتی پڑی تھی۔

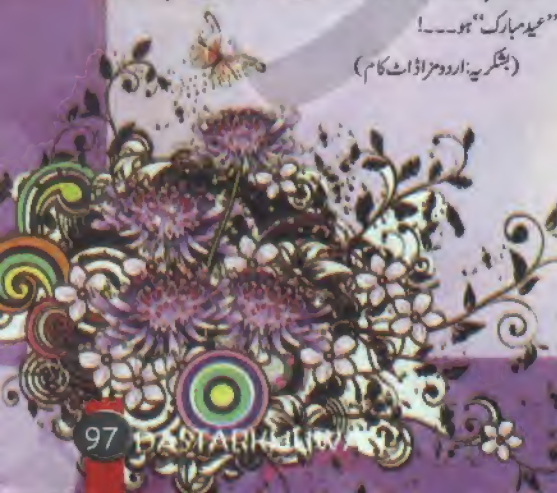
میلے میں گھومتے پھرتے ہم ایسی جگہ پہنچے، جہاں ایک جھولا لگا ہوا تھا۔ بجلی سے چلنے والا یہ جھولا بڑی تیزی کے ساتھ اوپر نیچے ہو رہا تھا۔ جھولے کے نزدیک ہی ایک گیم گلی ہوئی تھی، جہاں بے شمار بچے جیک پاٹ پر اپنی قسمت آزمائی کر رہے تھے۔ قریب ہی دیدہ زیب کھلونوں کا ڈھیر لگا ہوا تھا۔ ایک بارہ سال بچہ رقم لے کر یہ کھلونے بچوں کے حوالے کر رہا تھا۔ میرے بھانجوں نے بھی کچھ کھلونے خریدے، کچھ رقم جیک پاٹ پر خرچ کی، پھر وہ جھولے پر بیٹھنے کے لئے قطار میں کھڑے ہو گئے۔

اُسی لمحے میری نگاہ جھولا جھلانے والے کی طرف گئی۔ پہلی نگاہ میں مجھے وہ چہرہ شناسا معلوم ہوا۔ اگلے ہی لمحے میں نے اُسے اچھی طرح پہچان لیا۔ وہ کوئی اور نہیں، اے ڈی تبسم تھا۔ وہ اپنے کام میں پوری طرح منہمک تھا۔ پہلے تو میں نے اُس طرف نہ جانے کا ارادہ کیا، مگر پھر ایک خیال کے تحت میں سیدھا اُس کے پاس گیا۔ مجھے دیکھ کر اس کے چہرے پر وہی تاثرات پیدا ہوئے، جس کا مجھے پہلے ہی اندازہ تھا۔ وہ ساکت جسم اور پھرائی ہوئی نگاہوں سے مجھے دیکھ رہا تھا۔ اُس کی یہ حالت دیکھ کر کوئی لوگ ہماری طرف متوجہ ہو گئے تھے۔

"عید مبارک!" چند لمحے وہ میرے کھلے ہاتھوں کی جانب دیکھتا رہا، پھر انہی کے کمرے لگے لگ گیا۔ "تم اپنا کام کرو، میں تمہارے پاس ہی بیٹھ جاتا ہوں"۔ یہ کہہ کر میں اُس کے نزدیک ہی ٹوٹی ہوئی کرسی پر بیٹھ گیا۔

کچھ دیر بعد اُس نے کسی لڑکے کو جھولا جھلانے کی چابیت کی اور خود بولے سے اٹھ کھڑا ہوا۔

"یہ میرا جھوٹا بھائی ہے"، اُس نے اب جھولا جھلانے والے کی طرف اشارہ کر کے کہا تھا۔ "وہ میرا بھتیجا ہے"، اُس نے کھلونے بیچنے والے بارہ سال



شاعری

شاعر.....قتیل شفقائی

آنکھوں میں سوال ہو گئی ہے
اب زیست و بال ہو گئی ہے
دہ چوٹ جو دل سے بھی چھپائی
اب تیرا خیال ہو گئی ہے
نظروں پہ پھسلتی رکتی صورت
رقصِ غدوخال ہو گئی ہے
وہ ایک نگاہ سرسری سی
ہر شے کا تال ہو گئی ہے
آتی نہیں راہ پر طبیعت
شائد کہ بحال ہو گئی ہے

شاعر.....اعتبار ساجد

ایسی فضا کے قہر میں، ایسی ہوا کے زہر میں
زندہ ہیں ایسے شہر میں، اور کمال کیا کریں
اور بہت سی الجھنیں طوقِ درن سے بڑھ کے ہیں
ذکرِ جمال کیا کریں، فکرِ وصال کیا کریں
دھوٹ لئے ہیں چادر گرہ، ہم نے دیارِ غیر میں
گھر میں ہمارا کون ہے، گھر کا خیال کیا کریں
پہنتے ہیں دل کی کرچیاں، بکھری ہیں جو یہاں وہاں
ہونا تھا ایک دن یہی، رنجِ مال کیا کریں
اُس کی نظر میں سچ ہیں اپنی تمام منطقیں
سچ خیال کیا کریں، حرف کی ڈھال کیا کریں

شاعر.....ساغر صدیقی

میں نے پلوں سے دریا پر دستک دی ہے
میں وہ سالک ہوں، جسے کوئی صدا یاد نہیں
ہم نے جن کے لئے راہوں میں بچھایا تھا بو
ہم سے کہتے ہیں وہی، مہرِ وفا یاد نہیں
کیسے بھر آئیں سرِ شام کسی کی آنکھیں
کیسے تھرائی چراغوں کی ضیا یاد نہیں
صرف دھندلائے ستاروں کی چمک دیکھی ہے
کب ہوا، کون ہوا، کس سے تھا یاد نہیں
زندگی جبرِ مسلسل کی طرح کاٹی ہے
جانے کس جرم کی پائی ہے سزا یاد نہیں
آؤ اک سجدہ کریں عالمِ مدہوشی میں
لوگ کہتے ہیں کہ سادگر کو خدا یاد نہیں

شاعر.....فیض احمد فیض

مرے دل مرے مسافر
ہوا پھر سے حکم صادر
کہ وطن بدرہوں ہم تم
دیں گلی صدا نہیں
کریں رخِ نگرِ گھر کا
کہ سراغ کوئی پائیں
کوئی یادِ نامہ بر کا
کسی اجنبی سے پوچھیں
جو پتا تھا اپنے گھر کا
سر کوئے ناشناسا
ہمیں دن سے رات کرنا
کبھی اس سے بات کرنا
کبھی اُس سے بات کرنا
تھیں کیا کہوں کہ کیا ہے
شبِ غم بڑی بلا ہے
ہمیں یہ بھی تھا نصیب
جو کوئی شمار ہوتا
ہمیں کیا برا تھا مرنا
اگر ایک بار ہوتا